

7 551767 006798

www.trome.com

facebook.com/tromepe @tromepe

trome

AÑO 24 | Nº 8720
VIERNES 5 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO:
CARLOS ESPINOZA
OLCAY
S/1.00
VIA AEREA S/ 1.20

INSCRIBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com
HOY S/200



1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

URUGUAY NOS GOLEÓ 3-0 ARITMO DE ENTRENAMIENTO



SOLO CLASIFICAMOS AL MUNDIAL DEL CHICHARRÓN

POLICÍA RECOGE INFORMACIÓN CLAVE DE SU TELÉFONO PARA DAR CON SUS ASESINOS

- 1 Como casi todos los días, Zetro Leonardo Purba llegaba a su vivienda en bicicleta, tras salir de la embajada de Indonesia.
- 2 En el frente del edificio donde vivía, al menos dos sicarios lo esperaban. Uno lo interceptó y baleó. Luego, lo remató en el suelo.
- 3 La joven esposa de la víctima lo esperaba en el lobby del edificio y acudió en su auxilio, pero estaba sin vida.



REVISAN CELULAR POR CRIMEN DE INDONESIO

• Página 10



ZETRO LEONARDO PURBA (40)

LLEVARÁN CUERPO DE DIPLOMÁTICO A SU PAÍS Y MINISTRO DICE QUE MUY PRONTO SE TENDRÁN NOTICIAS



HOY VERÁN NUEVO PEDIDO DE PRISIÓN BETSSY EN LA MIRA DE JUECES

• PÁGINA 8



'FOQUITA' REGALÓ CARRAZO A GUIZASOLA UN FERRARI DE 300 MIL EUROS POR SU CUMPLEAÑOS



• PÁGINA 16

SÍ

18%

NO

82%

AYER

¿Está de acuerdo con la libertad de Betssy Chávez?

HOY

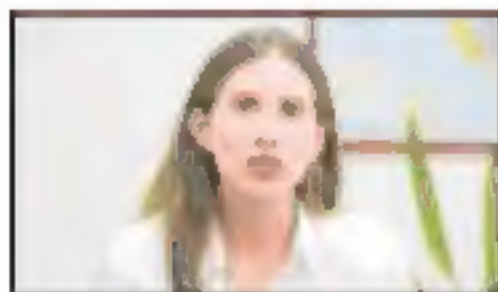
¿Cree que Agustín Lozano es el gran culpable de la eliminación de Perú?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"El Cártel de los Soles, liderado por Nicolás Maduro, es una organización criminal internacional y así lo ha reconocido el Congreso. El régimen chavista de Maduro es una narco-tiranía que financia organizaciones terroristas y criminales".

ADRIANA TUDELA (CONGRESISTA)



"Hace unos días recibí una amenaza de muerte contra mí y mis hijos menores. Me enviaron fotografías de ellos saliendo del colegio y exigiéndome que deje de publicar en redes sociales las críticas al gobierno".

HARVEY COLCHADO (CORONEL PNP RETIRADO)

DÓLAR

3.51

COMPRA

3.53

VENTA

EURO

4.17

COMPRA

4.19

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

20°

MÍNIMA

15°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



CALLES MUY PELIGROSAS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un espectacular estofado de osobuco, arroz blanco graneado, ajicito molido y su jarra con agua de manzana. "María, las calles están más peligrosas que nunca. Tantos asaltos y extorsiones tienen con los pelos de punta a la población. Hasta una bala perdida te puede caer, como sucedió ayer en la avenida Venezuela, si estás caminando, en un bus o manejando tu auto. También a la hora que salen de una discoteca o fiesta y tomas un colectivo o taxi. Hay que estar con los ojos bien abiertos y tomar precauciones. Ya no hay seguridad en ninguna parte.

Tengo amigos cuyos hijos no miden el peligro y salen a fiestas en todas partes de Lima y luego, de madrugada, toman cualquier carro. En estos tiempos de tanta violencia y pocos valores, hay que estar más prevenidos en la calle. A mis hijos les doy permiso para que salgan, pero con una condición: Yo los recojo a la hora que sea y nunca deben apagar el celular. Así estoy tranquilo. No me importa desvelarme si es por la seguridad de la gente que quiero. Ya no puedo confiar en taxistas, colectiveros o en los mismos amigos de mis hijos. Nadie sabe lo que estará pasando por la mente de la gente. Por eso les dejo algunos consejos a los muchachos a quienes les gusta la noche y salen a divertirse:

→ **No te embriagues.** Toma lo justo para divertirse. En cuanto empieces a sentirte mareado, corta el trago.

→ **No te separes de los amigos con los que acudes a una reunión.** Las chicas deben ir acompañadas de alguna amiga al baño.

→ **Con tu grupo de amigos haz lo que antes era ley:** El amigo elegido. Es decir, el que no toma nada para que luego maneje el carro o esté atento a cualquier peligro.

→ **Antes de salir, contraten a un chofer conocido** para que les haga las carreras de ida y vuelta. Les saldrá un poco carito, pero les salvará la vida.

→ **Cuéntales a tus papás todo sobre la fiesta.** Dónde será, con quién irán, de qué se trata. No se guarden nada.

→ **Llaman a sus papás si sienten algún peligro.** O a la Policía". Muy buenos consejos de Gary. Me voy, cuidense.

KARRY

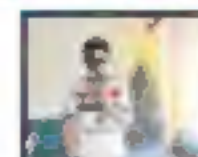


LOS 'TUTS' DEL DÍA



@raul10sz
RAÚL SANZ

Gracias, Agustín Lozano, por destruir a la Federación y la selección. Como dirigente eres nefasto, como persona mucho peor. Decisión tras decisión nos terminaron de arruinar. Pero claro, tus viajecitos están asegurados, por eso te quedas y por eso estás feliz a pesar de esta desgracia.



@jediblanquiazul
RAFAEL MORALES

Sin vainas, los peores en Perú hasta el momento son los más antiguos: Advíncula, Yotún y 'Canchita'. No marcan a nadie y están fallando varios controles y pases... ya deberían estar jugando Sonne, Burlamaqui y Peña o Concha.

HABLAN LOS TROMES

Opina sobre El Frontón

Hay bastante polémica por el anuncio de la presidenta Boluarte de reabrir el penal de El Frontón. Los críticos dicen que es muy caro. Pienso que siempre es bueno buscar las mejores alternativas, que en este caso debe ser tener una cárcel segura al menor precio posible. Pero también creo que es mejor hacer las cosas que no hacer nada. Necesitamos más y mejores prisiones y eso es urgente.

Leandro Quispe
Vecino de Breña

Llama la atención la súbita preocupación de la presidenta Dina Boluarte solo por El Frontón, cuando hay varios proyectos para ampliar cárceles en provincias y en Lima a los que no se asignan recursos. Ojalá la mandataria también les preste atención.

Crítica cédula de votación

Vi en Trome la nueva cédula de votación, enorme y muy difícil de entender. Me queda claro que muchísima gente se va a equivocar o no va a encontrar a su candidato o partido a la hora de votar. Es muy grave lo que están haciendo las autoridades electorales del país, pues han permitido que cualquiera tenga su partido y se inscriba. Esos funcionarios parece que quieren el caos y destruir la democracia.

Andrea Cárdenas
Vecina de Independencia

La nueva cédula de votación se acerca el medio metro, con exagerado número de candidaturas. Lo más triste es que mucha gente que se lanza a la política no es para hacer el bien a la sociedad, sino para obtener poder y robar a sus anchas.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
Essalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
3623277



Escuadrón verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6178000
3178000
2247777
5171717

¡GRAN INAUGURACIÓN!

 **SODIMAC** AV. LA MOLINA

LA TIENDA MÁS COMPLETA PARA TUS PROYECTOS

 Sábado 06 de septiembre  Desde las 9:00 A.M.

¡Te esperamos junto a las mejores marcas!



★POLICÍAS LO SORPRENDIERON

Asalta minimarket y recibe un balazo

Con un balazo en el abdomen acabó un ladrón que detectives detuvieron en pleno asalto a mano armada al local de una conocida cadena de minimarkets, en Ventanilla, que había encañonado a una trabajadora para obligarla a entregar el dinero de las ventas del día.

Jhonny Sifuentes Amapán (44) fue herido cuando pretendía huir disparando a los agentes de la Brigada Especial Contra el Crimen



Lima Norte, quienes lo sorprendieron en el atraco a la tienda Mass, en la Mz.B, Asociación Santa Rosa. Cámaras de video captaron al ratero ingresando al local comercial y apuntando a las empleadas con un revólver. Luego colocó su arma de fuego en la cabeza de la administradora y cuando cogía el dinero de la caja aparecieron los investigadores y frustraron el robo. El detenido fue llevado al hospital y su estado de salud es delicado. (E. Cirilo)



★SICARIOS

Disparan a 4 en bus

Al interior de un bus de transporte público, que estaba repleto de pasajeros, fue acorralado un obrero de construcción civil por sicarios que lo siguieron desde que salió de su trabajo, en Manchay. Según testigos, el trabajador viajaba en mototaxi y fue interceptado por pistoleros en moto lineal. "¡Bájate, bájate!", le dijeron. "Yo no soy", respondió. Cuando lo sacaron, el hombre corrió y subió al ómnibus de la empresa Salamanca Parral. Pese a que estaba en movimiento, los 'gatilleros' también subieron y abrieron fuego dentro y desde fuera del vehículo. La cobradora y dos pasajeros resultaron heridos. (J.Y.)



★PUENTE PIEDRA

Dos mototaxistas asesinados



Sicarios, uno de ellos como falso pasajero, asesinaron a balazos y en menos de seis horas a dos mototaxistas, en Puente Piedra. Minutos antes de las 11 de la noche un pistolero, desde una moto lineal que su cómplice manejaba, acorraló a Lorenzo Justiniano Estrada Ashcalla (49) cuando manejaba el vehículo menor, en la urbanización Las Casuarinas. A las 4 de la madrugada, un gatillero abordó un mototaxi de la empresa La Grama y mató al conductor Alan Muguerza Roncal (40), en la urbanización 1° de Mayo. Mafias de extorsionadores serían culpables. (E. Cirilo)



★Sicario atacó por la espalda a víctima y chica en carro fue herida por bala perdida



EL GATILLERO FUE GRABADO EN PLENO ATAQUE

★CRUEL HOMICIDIO

ACRIBILLAN A JALADOR DE PASAJEROS EN AVENIDA FAUCETT

Con gran ferocidad y de al menos 13 disparos, un sicario mató a un jalador de pasajeros de combi de transporte público, ante los ojos de numerosos testigos, en una transitada avenida en el límite de San Miguel y Bellavista, Callao. Una bala perdida hirió a una joven que en una camioneta pasaba por el lugar del atentado. A las 7:30 de la mañana, en plena hora punta del tráfico vehicular, el asesino por encargo con capucha y mascarilla llegó a la avenida Venezuela, a pocos metros del cruce con Elmer Faucett.

Al ver a Paul Michael Luna Coloma (40) en el paradero, aceleró el paso y lo acorraló por la espalda. Ante el feroz ataque, el herido corrió desesperado y cruzó la pista, pero tras ser golpeado por un carro blanco cayó. El pistolero, con total sangre fría, también cruzó la pista y remató a la víctima en el suelo. Luego corrió hacia la avenida Faucett y subió a un auto marca Great Wall, color negro, donde su cómplice lo esperaba y ambos huyeron hacia la avenida La Marina.

Los sicarios abandonaron el vehículo en la cuadra 1 del jirón Manuel Ascencio Segura, en el distrito chalaco de La Perla. En el interior del carro, detectives del Depincri San Miguel encontraron el tapaboca usado por el gatillero. Hicieron pericias criminalísticas al vehículo en busca de huellas digitales. En el mortal atentado, Berenice Espino-

za Peña se salvó de morir de milagro. Una bala perdida le rozó la cabeza durante el ataque, en el carro rojo que manejaba su hermana por la avenida Venezuela. Las hermanas se agacharon al sentir los disparos. La mujer herida fue llevada al hospital.



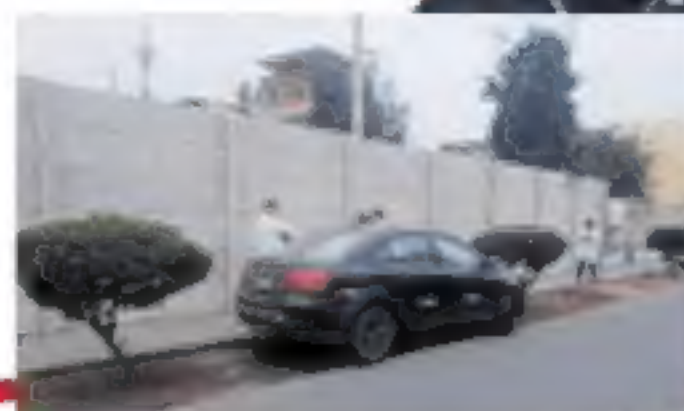
PAUL LUNA (40)
VÍCTIMA

El vehículo acabó con tres orificios de bala.

BANDAS SE DISPUTAN TERRITORIO



Varios conductores detuvieron los autos que manejaban al ver el ataque del sicario. Paul Luna trabajaba desde hace 10 años como jalador de pasajeros y se conoció que una mafia le pedía

dinero para que siga laborando en ese paradero. Según reportes policiales, las bandas chalacas 'Perú Unido' y 'Callao Unido' se disputan el cobro de cupos a transportistas del puerto chalaco. (E. Cirilo)



JOVEN HERIDA



 Plaza Norte y  Mall del Sur

Le cumplen **3 deseos**
por **Aniversario**



 **Geely Coolray
Exclusive 2026**

 **Paquete doble al Royal
Decameron Punta Sal (Tumbes)**

Inc. pasajes aéreos, traslados, 4 días y 3 noches de
alojamiento, impuestos, sistema TODO INCLUIDO.

 **Vale de
S/3,000**

para compras en
Plaza Norte y Mall del Sur

REGÍSTRESE
AQUÍ



Por cada S/50 de compra, complete sus datos en
sorteosmalldelsur.plazanorte.pe y participe del sorteo
de 3 premios. Serán 3 ganadores, uno por cada premio.

SORTEO:
3 DE OCTUBRE
(4:00 PM)

 Plaza Norte

 Mall del Sur

Promoción válida del 5 de septiembre al 2 de octubre de 2025. No participa Expomotor. Términos y condiciones en plazanorte.pe y malldelsur.pe

Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 04/09/25

NOMBRE: MARIA OLCHETTI
DISTRITO: SANP
Nº DE LA SUERTE: 4082556

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143219814

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

Todavía queda gran cantidad de premios de El Mago Billetón, que regala más de 200 mil soles. ¡Participa con fe porque tú puedes ser uno de los suertudos que llene sus bolsillos!

Por eso, recorta los cupones que publicamos todos los días y pégalos en tus cartillas. Recuerda que esta promoción es a nivel nacional y reparte más de 1900 premios.

REVISATUS CARTILLAS

Asimismo, mira bien tus cartillas, porque si completaste una columna de solo cinco espacios, ganas tu premio de forma automática.



*UNO PUEDE SER TUYO

¡HAY UN MONTÓN DE PREMIOS!

COBRA FACILITO

Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su canillita de confianza para validar su cartilla.

Para premios de 1,000 soles o más acercarse al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.

Los ganadores de provincias deben ir a la agencia más cercana.



ASÍ SE GANA

- Los lunes recibirás una cartilla gratis con tu Trome.
- Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
- Los cupones se publican todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos damos ocho.
- Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.
- Te llevas los 20 mil soles si llevas tus cinco casilleros de la B.
- Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra L.
- Las letras N, G y O también tienen premios.

✗ SIGUE RECORTANDO TUS CUPONES PORQUE REGALAMOS MÁS DE 200 MIL SOLES



¡GANASTE!
S/20,000!

Teletón

UNIDOS ES POSIBLE

12 Y 13 DE SEPTIEMBRE

★ DONA YA ★
989 361 677

Más canales de donación en:

★ teleton.pe ★

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

inmuebles

vehículos

empleos

educación

oportunidades

esotérico

ANUNCIA AQUÍ

FONOAvisos@comercio.com.pe

MAGIA Y ENCANTO
LAS HUARINGAS DE HUANCABAMBA

MAESTRO ANTONIO
RECUPERA TU PAREJA AHORA
MAS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA
EXPERTO EN RITUALES DE AMOR
ATRAEN DE VUELTA A LA PERSONA QUE AMAS
AMARRES FUERTES CON NOMBRE FOTO PRENDA O CABELLO
SANATE LIBERATE DE HECHIZOS, DANOS BRUJERIAS, ENVIDIA, ENEMIGOS
MEJORA TU SALUD ABUNDANCIA TRABAJO, NEGOCIOS, AMOR PAREJAS
PREGUNTE AL TAROT 985 231 494
Av. Alfonso Ugarte 1064 Of. 204 2do Piso Lima
(Al Costado del Local APRA) LUNES A DOMINGO

CLASIFICADOS

**PUBLICA TUS AVISOS EN
CLASIFICADOS
TROME**

www.clasificados.pe FONOAvisos@comercio.com.pe

Mediterráneo

El verdadero sabor del pollo

PARA LOS QUE QUIEREN MÁS

COMBO FAMILIAR

DE S/124 A
S/99.90

1 POLLO A LA BRASA + PAPAS FRITAS ONDULADAS O
PAPAS NATIVAS FAMILIARES + ENSALADA PARRILLERA
FAMILIAR + CHAUFAS MEDIANAS + 1/4 POLLO



AGREGUE SU COMPLEMENTO FAVORITO POR S/ 15.90



Chaufa familiar
(sin pollo)



Anticuchos
(2 palitos)



Picarones
(6 uds.)



Salchipapas
Frankfurt



Tequeños de lomo
(6 uds.)



Yuquitas a la
huancaína



Mollejitas
a la parrilla



Porción de
chorizos (2 uds.)



Aguas frescas
a elección 2L (*)

*Agua loco del pollo

*De la selva su agua

*Agua andina

*Emoliente

*Agua mágica



MED PEDIDOS: mediterraneo.com.pe | **715-5555**



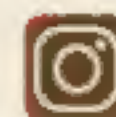
USAMOS CARBÓN
CERTIFICADO,
CONTRIBUYENDO CON
LA CONSERVACIÓN DE
LA BIODIVERSIDAD.



Acciones sostenibles



MediterraneoPaginaOficial



mediterraneo.rest

Promoción válida del 5 al 11 de setiembre del 2025. No aplican descuentos sobre esta promoción. Válido para salón, pedidos a domicilio y llevar. Pieza de 1/4 de pollo (pecho o pierna) varía según disponibilidad y no incluye papas ni ensalada. Imágenes referenciales.

ABOGADO SEÑALA QUE HAY MUCHAS PRUEBAS DE QUE RECIBIÓ MILLONARIAS COIMAS CUANDO FUE GOBERNADOR DE MOQUEGUA



AYER ABANDONÓ EL PENAL DE BARBADILLO



Elvacado expresidente Martín Vizcarra abandonó la tarde de ayer el penal de Barbadillo, donde venía cumpliendo los cinco meses de prisión preventiva que se le impuso por los casos 'Lomas de Ilo' y 'Hospital de Moquegua', por el presunto delito de cohecho pasivo propio. Se le acusa de presuntamente haber recibido 2.3 millones de soles de coima de parte de las empresas Obraisa e ICCGSA. "La prisión preventiva en

AFIRMA ANDY CARRIÓN

VIZCARRA SERÁ CONDENADO



ANDY CARRIÓN

Exmandatario dejó el penal de Barbadillo y jura que no se fugará ni pedirá asilo

mi contra fue ilegal, no se ha cumplido ninguno de los factores que podían llevarme a una prisión preventiva (...). En estos 22 días la he pasado muy difícil, el primer día en la carcelita de La Victoria, he dormido en un piso frío. Después, cuando me trasladaron sin justificación al penal de Piedras Gordas. Por cinco días dormí con internos contagiados de sida y tuberculosis", dijo al salir del penal. Agregó: "No me voy a ir del país. No me voy a asilar. No me voy a fugar (...) es mi palabra de honor".

SE VICTIMIZA

En diálogo con Trome, el abogado penalista Andy Carrión señaló que, por el momento, Vizcarra aprovechará su liberación para hacer campaña política

No es más que un hasta luego, no es más que un breve adiós. En eso debería pensar Martín Vizcarra, pues ya pronto vendrá su sentencia definitiva y se le volverá a borrar la sonrisa. Se deben tomar las medidas para evitar su fuga o asilo.

Juan Sheput
(exministro)



ca y victimizarse, pero considero que es casi un hecho que será sentenciado. "Si hablamos del tema de fondo, yo creo que si ameritaría una sentencia condenatoria. Hay abundante material probatorio en su contra. Pero creo que el juez Jorge Chávez Tamariz favoreció más bien a Vizcarra (al darle prisión preventiva), porque ha generado que se victimice, que diga que lo quieren encerrar (...). Hay trazabilidad del dinero, hay testigos, hay pruebas documentadas. No solo son las palabras (contra Vizcarra)", explicó a nuestro diario.



HOY DECIDEN SU SUERTE

Evalúan nueva prisión preventiva para Betssy Chávez

El Poder Judicial evaluará hoy el pedido realizado por el Ministerio Público para ampliar a 15 meses la prisión preventiva contra la expremier Betsy Chávez, quien ocupó ese cargo cuando Pedro Castillo dio el golpe de Estado el 7 de diciembre del 2022.

El pedido fue realizado por la Segunda Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos Cometidos por Funcionarios Públicos, y será evaluado por el juez supremo de Investigación Preparatoria, Juan Carlos



ÓSCAR URVIOLA

Checkley, a las 3 de la tarde. El INPE ordenó ayer la excarcelación de Chávez tras un fallo del Tribunal Constitucional. Dejó el penal Anexo de Mujeres de Chorrillos y fue internada en la clínica Cayetano Heredia, donde permanecía. El expresidente del Tribunal, Óscar Urviola, dijo que esta institución 'no ha dicho que la señora no cometió delito'.

POR CRÍTICAS

Espinoza cuadra a premier

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, rechazó las críticas que recibió su institución de parte del premier Eduardo Arana, quien dijo que el Ministerio Público no ejecuta el presupuesto que tiene.



"Ayer, prácticamente ha faltado a la verdad, porque no ha explicado completo (...). Denos los 81 millones y se lo voy a demostrar a fin de año. Ya pasamos el 60% de ejecución", dijo.

PRESIDENTE DE LA JUNTA

Realizan audiencia para vacancia de Gino Ríos

La Junta Nacional de Justicia (JNJ) realizó ayer la audiencia en la que se evaluó el pedido de vacancia del cargo contra su presidente Gino Ríos. Estuvo presidida por la vicepresidenta María Teresa Cabrera y asistieron



los legisladores que presentaron este pedido, así como los abogados Wilber Medina, Julio Rodríguez y Víctor García Toma, quienes encargaron de la defensa de Ríos.



JULIO RODRÍGUEZ

El pedido presentado por los legisladores Flor Pablo, Héctor Acuña, Ruth Luque y Susel Paredes busca retirar a Ríos por 'haber ocultado' sentencias en su contra, por violencia familiar psicológica.



PARA EL SENADO

'Vitocho' liderará lista de la lampa

Julio Chávez Chong, presidente de Acción Popular, anunció que el exparlamentario Víctor García Belaunde será quien lidere la lista de su agrupación para el Senado, en las elecciones generales del próximo año. "Después de 36 años en que



retorna la bicameralidad nuestra lista debe ser una que represente lo mejor que

tiene Acción Popular y le hemos pedido a Víctor Andrés García Belaunde que, al margen de su intención de postular a la presidencia, que es válida y tiene todo el derecho, encabece la lista al Senado nacional", señaló. Además, se sumarán Pedro Gamio [ex vicepresidente de Energía y Minas], Carlos Herrera Descalzi [exministro de Energía y Minas] y Alberto Tejada [exalcalde de San Borja].

Y DE TAMALITOS

SALEN COMBOS DEL PAN CON CHICHARRON

Mundial de Desayunos de Ibai Llanos motiva a restaurantes a ofrecer sabrosas promociones

Una fiesta de sabor y creatividad digital impulsa el Mundial de los Desayunos de Ibai Llanos, con Perú que va para campeón. Enfrentamos a Chile y el pan con chicharrón más tamal peruano y café pasado genera 'Combos Ibai', memes, canciones, videos y mensajes en redes. En Tamal Tabien, Miraflores, el combo Ibai 'con todo lo taypá: tamal a elección, pan con chicharrón y café que levanta a cualquiera'. En La Capilla (jirón Ica, Lima), promoción 'Desayuno del mundial' mostrando voto peruano. En El Chinito, sánduche de chicharrón más tamal con 10% de descuento. En el distrito de Santa Rosa, La Chinita también lanzó su com-

SEPA QUE

→ Votos: Perú más de 4.5 millones, Chile más de 3 millones en TikTok de Ibai. En Ig y YouTube va más parejo.
→ En Barcelona, Ibai probó comida peruana en restaurante de Gastón Acurio y en Maymanta del peruano Omar Malpartida.

Mercado ofrece el sánduche peruano y gratis tamal. En Ilo, Olive Corp lo prepara con aceite de oliva y en horno de barro. Incluso, en Andalucía (España), Julieta's Cocina Peruana ofrece 'Combo Ibai de pan con chicharrón + zumo de frutas a 15 euros'.

Chile hace lo propio con la marraqueta con palta, sopaipillas con pebre y té.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Con inteligencia artificial salen videos e imágenes del tamalito y pan con chicharrón bailando, del papa León disfrutando. "Ni Gokú alcanzó tanto poder. Que Ibai Llanos sienta el Ki del mejor desayuno del multiverso", señala Marca Perú.

ONPE, JNE, Promperú y ministerios invitan a votar. "Perú es clave" (FAP), "Orgullo peruano. El pan con chicharrón cruza fronteras sin pasaporte" (Migraciones), "¡Chí chí chí... chicharrón" (BVL), "¡Vamos Perú!" (Yape), "La copa se queda en Perú" (Tottus).

bo Ibai; en Chaclacayo, por el voto peruano Del

También hay memes, canciones y videos animando a votar para ganar a la marraqueta de Chile

SEBASTIÁN RULLI EN LIMA

Actor de telenovela 'Rubi' saboreó rico cebichito



riores mostró platos como el cebiche, el tiradito y el seco con frijoles, todos emblemáticos de la cocina del país. Rulli no ocultó su alegría al descubrir estos

El reconocido actor argentino Sebastián Rulli, famoso por su papel en la novela 'Rubi', arribó a Lima para cumplir compromisos profesionales, y se dejó conquistar por los sabores del Perú. En sus historias de Instagram compartió imágenes que no dejan dudas: "Aquí se come delicioso, pero de verdad delicioso", expresó con entusiasmo. En las publicaciones poste-

sabores y escribió: "Estoy muy contento, es mi primera vez en Perú. Segundo día de trabajo. Vamos por más", posteo en su cuenta de Instagram. El galán de telenovelas, que también disfrutó de la vista de la Costa Verde, destacó en sus redes sociales su asombro por la diversidad y riqueza culinaria limeña, considerada una de las mejores del mundo.

ES LA PRIMERA VEZ EN HOSPITAL DEL MINISTERIO DE SALUD

Trasplantan corazón en el Dos de Mayo

El Hospital Nacional Dos de Mayo marcó un hito en la medicina peruana con el primer trasplante de corazón que realiza el Ministerio de Salud. La compleja intervención salvó a un padre de familia de 59 años, albañil, con falla cardíaca avanzada. Ya había tenido infarto y dependía de una máquina de soporte vital. Pasó dos meses 'conecta-



MINISTRO CÉSAR VÁSQUEZ

do' hasta que apareció un donante compatible. Así, con

cirugía de cinco horas y equipo multidisciplinario liderado por el doctor Julio Peralta, jefe de Cirugía de Tórax y Cardiovascular, se colocó el nuevo corazón. César Vázquez, ministro de Salud, explicó que la cirugía fue de alto costo (más de 240 mil soles) y la cubrió el SIS. El Hospital Dos de Mayo es sede de la Red Nacional del Corazón (Renacor).

TRAS ENFRENTAMIENTOS CON MINERÍA ILEGAL

Ministros visitan a militares heridos



El premier Eduardo Arana, junto al ministro de Defensa, Walter Astudillo, y al jefe del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, David Ojeda, visitaron a los suboficiales del Ejército Edwin Zavaleta, Herlín Monteblanco y Roy Flores, internados en el Hospital Militar, donde vienen recuperándose. Ellos resultaron heridos durante un enfrentamiento entre las fuerzas del orden y los criminales en el centro poblado Pueblo Nuevo, distrito de Patate, región La Libertad.

EL DOMINGO

Sorteamos el 'Reventón'

Se acerca el domingo, el día más esperado por nuestros lectores, pues sorteamos el 'Reventón semanal' de la 'Súper Llamada Ganadora'. ¡Son 1500 soles contantes y sonantes! Y de lunes a sábado damos 200 soles.

Inscríbete en la web **trome.com** o llama al **710-0260**.

SUERTUDA

María Olórtegui [4082556, de San Martín de Porres] ganó los 200 soles del sorteo de ayer.



*ITALIA

Armani fallece y deja 15 mil millones

El legendario diseñador de moda, el italiano Giorgio Armani, falleció ayer a los 91 años en Milán, rodeado de su familia y de Leo Dell'Orco, su compañero durante los últimos



20 años. Deja una fortuna de 15 mil millones de dólares. Fue hospitalizado hace semanas por una infección pulmonar. 'El rey Giorgio' fue un ícono universal



del estilo contemporáneo, caracterizado por su eterna elegancia. Donatella Versace, colega y amiga del modisto, dijo: "Buen viaje Maestro Giorgio".

*JAPÓN

Hacen monedas por Dragon Ball

La Casa de la Moneda de Japón anunció ayer la emisión de un par de sets conmemorativos de monedas para celebrar el 40 aniversario del fenómeno manga Dragon Ball, que incluye una medalla de plata con la imagen de su protagonista, Goku. El set principal de monedas incluye la medalla de plata con Goku en su niñez en el anverso y el logotipo del 40 aniversario con un acabado iridiscente en el reverso. Se presenta en un estuche de cuero y tendrá un precio de 16 mil 500 yenes (110 dólares), con un máximo de 25 mil unidades disponibles.



*FINLANDIA

Crucero más grande es misma ciudad

El crucero más grande del mundo, de 250 mil toneladas, ha



tocado el agua por primera vez. Se trata del nuevo barco de Royal Caribbean, Legend of the Seas, tiene casi 400 metros de largo y acaba de hacer su debut en Meyer Turku, Finlandia. Tiene capacidad para 7 mil 600 pasajeros. Cuenta con 21 bares y 23 restaurantes. También un impresionante parque acuático de varios toboganes de agua, piscinas, saunas, discotecas, gimnasios, cines y otros lujos.



1 Como casi todos los días, Zetro Leonardo Purba llegaba a su vivienda en bicicleta, tras salir de la embajada de Indonesia.



2 En el frontis del edificio donde vivía, al menos dos sicarios lo esperaban. Uno lo interceptó y baleó. Luego, lo remató en el suelo.



3 La joven esposa de la víctima lo esperaba en el lobby del edificio y acudió en su auxilio, pero estaba sin vida.



*CLAVE PARA RESOLVER ASESINATO

REVISAN CELULAR POR CRIMEN DE INDONESIO

Investigadores recogen información del teléfono de la víctima

La Policía acelera las investigaciones para capturar cuanto antes a los asesinos que acabaron con la vida del funcionario diplomático de Indonesia, Zetro Leonardo Purba (40), baleado el último lunes frente al edificio donde vivía con su familia, en Lince. Los detectives investigan a su círculo cercano y redes sociales para determinar quién ordenó su muerte. Así, ya fue deslucrado el celular de Zetro Leonardo y los peritos recogen toda la información que contiene para desentrañar el móvil del crimen. No descartan que dicho teléfono tenga las evidencias que permitan resolver este caso que ha provocado la intervención del gobierno de Indonesia. Por ello, la Policía tiene la orden de resolver este caso pronto. Una línea de investigación es que el crimen haya sido ordenado desde Indonesia y obedecería a una venganza por un asunto que la víctima pudo dejar sin resolver. Los sicarios serían venezolanos y la Policía analiza nuevas imágenes de video para identificarlos y atraparlos.

Pisan talones a los criminales y prometen atraparlos pronto

MINISTRO DEL INTERIOR

Aunque no descartan ninguna hipótesis, los investigadores no creen que Zetro Leonardo haya tenido problemas en Perú, pues no hablaba español y había llegado hace solo cinco meses.

El ministro del Interior, Carlos Malaver, aseguró que 'muy pronto se tendrá noticias' sobre los autores materiales e intelectuales del homicidio.

CUERPO SERÁ LLEVADO A SU PAÍS

El canciller peruano Elmer Schieller informó que el cuerpo de Zetro Leonardo Purba será repatriado a Indonesia. "Y estoy seguro de que en los próximos días su familia, una joven esposa y entiendo que tres hijos pequeños, también regresarán a Yakarta, capital de Indonesia", dijo.

Remarcó que la presidenta Dina Boluarte se comunicó con su homólogo de Indonesia, Prabowo Subianto, para asegurarle "que se están agotando todos los recursos para hacer de esta una investigación prolija, rápida y eficiente, y dar con el paradero de los autores intelectuales y materiales de este hecho de sangre".

*COBARDE ATAQUE DE EXTORSIONADORES

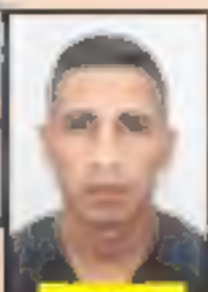
Balean a bus y dos pasajeros son heridos

Un bus de la empresa de transportes Nueva América fue atacado de cuatro balazos luego que un grupo de pasajeros subió por la parte delantera, en el paradero ocho de la avenida Central, en San Juan de Miraflores. El pistolero, que se hizo pasar por usuario, disparó desde la calle al asiento del chofer justo

cuando la puerta se cerraba. John Sarmiento (32) estaba al lado del conductor esperando su vuelto y



recibió un tiro en la cadera. "Con su cuerpo le salvó la vida al chofer", dijo un testigo. Los proyectiles rompieron las lunas y las esquirlas hirieron a una madre de familia, de 51 años, que se dirigía al trabajo. Una cámara grabó a la moto en la que fugó el 'gatillero'. (J.Y.)



HERIDO

*NEGRO BALANZA

Cobraba cupos con revólver y cuchillo

Detectives Antirrobo detuvieron a Romérico Alvarez Rossi, 'Negro Balanza', en el paradero donde con un revólver y cuchillo cobraba cupos a colectiveros, en el cruce de las avenidas Carlos Izaguirre y Panamericana Norte, Independencia. Antes de su arresto fue grabado recibiendo el dinero. Tiene antecedentes policiales, uno por lesiones seguidas de muerte. (E. Cirilo)



*CORTOCIRCUITO

Taller mecánico arde en llamas

Un aparente cortocircuito en una combi que reparaban desató un vasto incendio en un taller mecánico, sin permiso municipal, que funcionaba en la cuadra dos de la calle Benito Pardo, La Victoria. El fuego consumió el vehículo y la casa prefabricada del segundo piso. El dueño y los empleados huyeron. (J.Y.)



tróme **DEPORTE**



Montevideo.- Vote mos por el pan con chicharrón, porque nuestra selección no alimenta. Desayunemos fuerte, que el menú 'bicolor' y la cena nacional carecen de proteína de juego y carbohidratos de calidad. Sí, hay que concentrarnos solo en votar en el 'Mundial de Desayunos', porque del otro Mundial nos botaron una suma de errores y la goleada 3-0 ante Uruguay nos llevó a buscar antiácido.

Jugadores sin respuesta, con apenas 2 tiros directos a la portería local, uno de Yoshimar Yotun y otro de Jairo Concha, un entrenador que no sabe replantear y dirigentes que valen un centavo fueron los ingredientes de este desastre. Fuimos a buscar un milagro al 'Centenario' pero en vez de eso nos pusimos a rezar. Un once donde Erick Noriega estuvo demasiado solo para la marca, donde Yotun caminó la cancha y Luis Advíncula se convirtió en la carretera que los uruguayos pintaron de celeste con las incursiones de Brian Rodríguez y Facundo Pellistri. Visto así, no sorprendió que Rodrigo Aguirre se me-

ta en el centro de una zaga temerosa y estampase el cabezazo del 1-0 a los 14'. Luego, los errores en salida, que incluyeron al arquero peruano, ayudaron a que el local roce el segundo grito contra los de Giorgian De Arrascaeta [9', 24' y 36'], el más desequilibrante de los anfitriones y al que Ibáñez nunca mandó a referenciar. Porque no tenemos técnico y tampoco futbolistas. Eso se notó en el complemento, cuando corrimos detrás de la pelota y apenas las incursiones con remates elevados de Kevin Quevedo fueron gotas de agua. Peor aun, como atrás, donde no estuvo Carlos Zambrano, eran error tras error y llegó otro gol más, el que anotó De Arrascaeta a los 58' tras cabezazo del 'Bufalo' Aguirre que se devoró a Garces y Abram. Después, entre Gallese y los errores de definición de los charrúas se fue el tiempo no sin antes sellar la goleada Federico Viñas con un tiro de zurda en el área [80']. Y así se acabó el sueño.

Entre panes con chicharrón y un fútbol espantoso nos levantamos. De mundiales solo desayunamos.

PERÚ, EN UNO DE SUS PARTIDOS MÁS BAJOS, CAYÓ 3-0 CON URUGUAY Y QUEDÓ OFICIALMENTE FUERA DEL MUNDIAL

DATAZOS

• EN ESTAS Eliminatorias fue la segunda goleada recibida por la 'Bicolor', la otra nos la endosó Brasil (4-0).

• URUGUAY no nos convertía 3 goles o más desde la Eliminatoria al Mundial Sudáfrica 2010.



SOLO NOS QUEDA EL MUNDIAL DEL CHICHARRON

URUGUAY				PERÚ			
URUGUAY		PERÚ		URUGUAY		PERÚ	
Rochet	5	Gallese	5	Rochet	5	Gallese	5
Varela	5	Advíncula	4	Varela	5	Advíncula	4
Caceres	5	Garces	4	Caceres	5	Garces	4
Olivera	5	Abram	4	Olivera	5	Abram	4
Piquerez	5	Lopez	5	Piquerez	5	Lopez	5
Valverde	6	Noriega	4	Valverde	6	Noriega	4
Betancur	6	Gonzales	3	Betancur	6	Gonzales	3
De Arrascaeta	7	Pellistri	3	De Arrascaeta	7	Pellistri	3
Pellistri	6	Quevedo	5	Pellistri	6	Quevedo	5
Aguirre	6	Ramos	3	Aguirre	6	Ramos	3
Rodriguez	5			Rodriguez	5		
DT: M. Belsa	1	DT: O. Ibáñez	1	DT: M. Belsa	1	DT: O. Ibáñez	1

ARBITRO: Facundo Tello (Arg/bien). CAMBIOS: M. Ugarte (5) x De Arrascaeta, F. Viñas (6) x Aguirre, R. Zalazar (4) x Pellistri (URU), S. Peña (3) x Gonzales, J. Grimaldo (4) x Cabrera, J. Concha (3) x Yotun, J. Rivera (sp) x Quevedo, J. Pretell (sp) x Noriega (P).

ESTAMOS FRÍOS

IBÁÑEZ RECONOCIÓ QUE URUGUAY NOS SUPERÓ Y 'BICOLOR' TERMINARÁ ELIMINATORIAS SIN MARCAR DE VISITA



Montevideo.- De esa manera era imposible clasificar. La selección se quedó sin Mundial 2026 y entre muchas razones hay una fundamental: en 17 fechas de las Eliminatorias no marcó un gol de visita. Una clara muestra de la pobreza ofensiva del equipo que ahora dirige Óscar Ibáñez.

El técnico aceptó ser uno de los responsables de la humillación ante Uruguay. "El rival nos superó en gran

parte del partido. Es un dolor grande. Teníamos la chance de pelear y necesitábamos ganar, pero nada de eso se dio. Nos apresuramos, perdíamos en campo rival y apenas llegamos un par de veces", confesó el DT. Lo que más destacó fue el debut de algunos jugadores y espera terminar el proceso con la frente en alto. "A los muchachos les he dicho que se merecen la mejor foto posible. El partido ante Paraguay es una buena oportunidad para ese reconocimiento, hay jugadores que lo han dado todo por este equipo", sentenció.

//YOTÚN X3

- Tristes por la derrota, pero tranquilos porque el equipo dejó todo en la cancha"
- Es un momento difícil. Vinimos a hacer todo lo posible contra una selección bastante fuerte"
- Hay que rescatar que el equipo se dio integro, jugaron varios chicos que van a estar muchos más años en la selección"

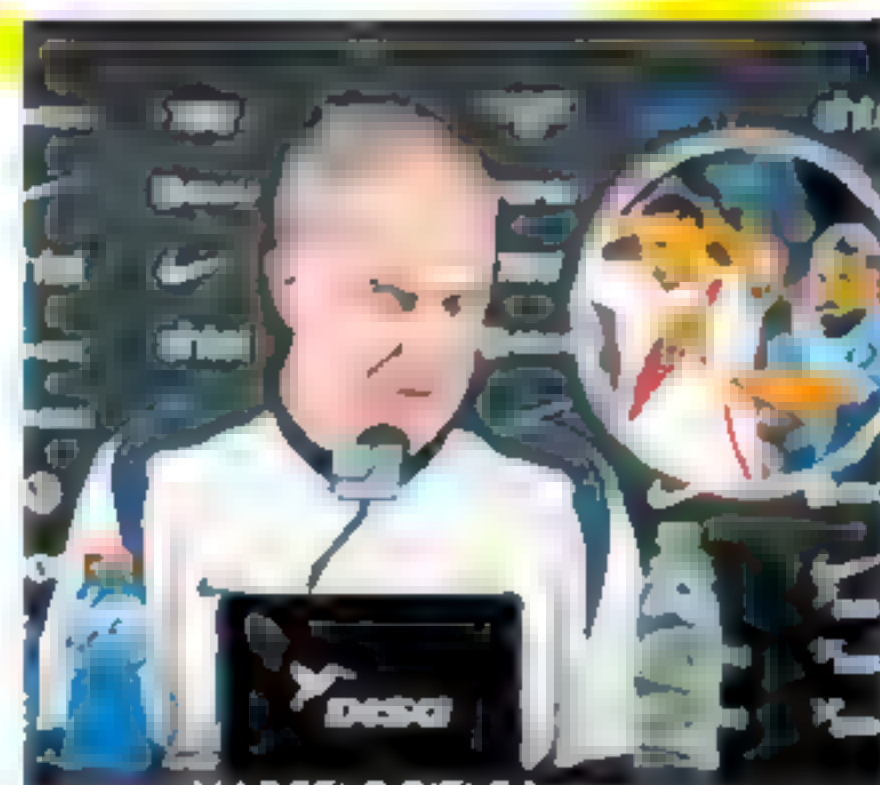
•BIELSA LOGRÓ RÉCORD Y SE LA PASÓ RIENDO EN CONFERENCIA

LOCO VACILÓN

Montevideo.- Y un día sonrió. Acostumbrado a la seriedad, Marcelo Bielsa expresó toda su alegría post triunfo ante Perú y tras el pase contó anécdotas y hechos graciosos. "Esta es una buena forma de clasificar. Estoy muy contento por todo. El juego ofensivo fue bueno. Quisiera hacer un especial reconocimiento a De Arrascaeta", dijo un 'Loco' sonriente que se convirtió en el primer técnico extranjero en clasificar a Uruguay a un Mundial, luego que nueve nacidos en ese país lo logaran. Además, Bielsa clasificó a su tercera selección a una Copa del Mundo, tras hacerlo con Argentina (2002) y Chile (2010).

UNOS DOS

- KENJI Cabrera y Erick Noriega debutaron con la selección mayor y de titulares.
- PERÚ, jugando de visita, nunca remontó un resultado a la selección de Uruguay
- LA SELECCIÓN arribó en el amanecer de hoy y por la tarde volverá a entrenar con miras al duelo ante Paraguay



•ADVÍNCULA Y YOTÚN SUMARON 129 PRESENTACIONES CON LA SELECCIÓN

RÉCORD SIN APLAUSOS



Montevideo.- Una condecoración sin aplausos. Yoshimar Yotún y Luis Advíncula se convirtieron en los futbolistas con más encuentros (129) defendiendo los colores rojo y blanco. Ambos fueron testigos en el campo de juego de la eliminación para el próximo Mundial 2026. Tanto el volante de Sporting Cristal y el lateral Boca Juniors superaron a Paolo Guerrero y Roberto Palacios, que llegaron a 128 presencias. Es un récord, pero en silencio y entre lágrimas.



POR: EL BOMBARDERO

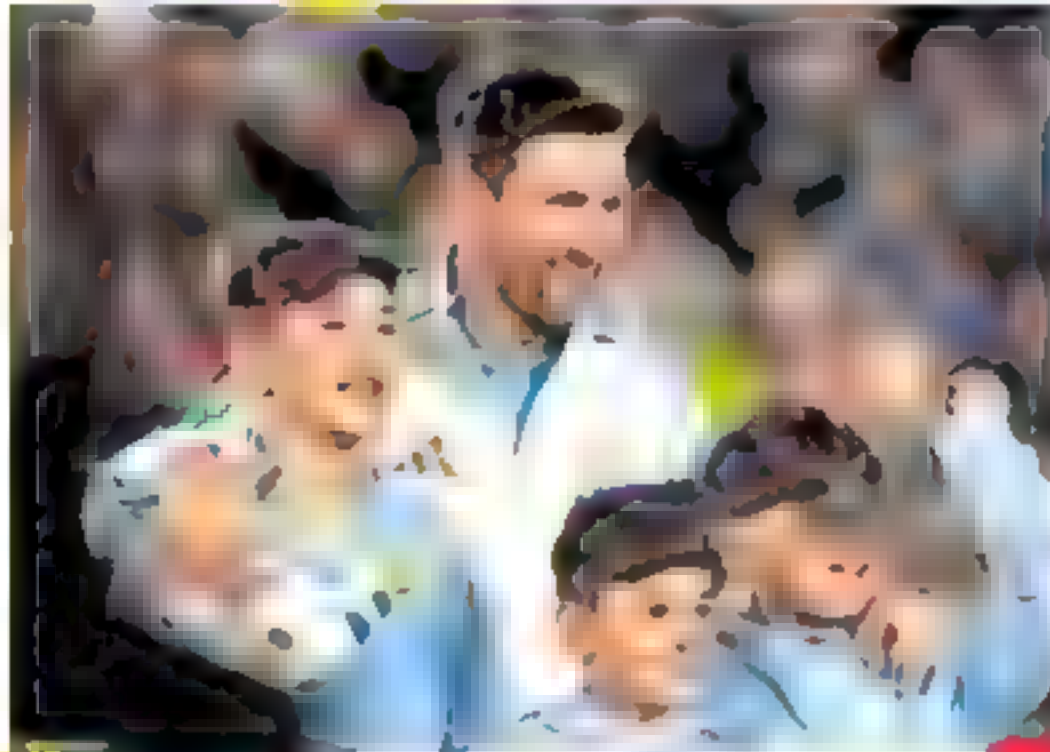
DEL SAQUE somos carnecita. **JUAN REYNOSO LO LOGRASTE.** Jorge Fossatti lo conseguiste. Estamos eliminados del Mundial desde la fecha doce. Ambos hicieron que la selección muera lentamente y la gente sufra esta desgracia deportiva sin merecerlo. Juan Carlos Obitas, así como se llevó un 'palo chofo' por clasificar por la ventana a Rusia 2018, que ahora salga a declarar y dar la cara de la mano de Agustín Lozano, el otro gran culpable de este nuevo fracaso por avalar las contrataciones de este par de entrenadores. Los jugadores también llevan pa' casa. Esperaron que venga un técnico consentidor para recién ponerse las pilas y ya era demasiado tarde. Si, señores... **LA BICOLOR MOSTRÓ UN ROSTRO PÁLIDO,** impotente y débil ayer en el 'Centenario' como en casi toda las Clasificatorias. Y para remate, Óscar Ibáñez hizo un sancochado de aquellos. Se equivocó en todo. La convocatoria, el once, el planteamiento, los cambios. Fue un desastre total. Cuando hay un 0.1% de esperanzas, tienes que jugarla con lo mejor, con la experiencia y sin inventar. Nada de populismo ni querer congraciarte con el pueblo. Si quieres darle oportunidades a varios de los nuevos, a los jóvenes, hubieras esperado a noviembre y te los llevabas a los amistosos de San Petersburgo y Sochi. Así es. **YO TENÍA ASUMIDO QUE ESTÁBAMOS SENTENCIADOS** hace mucho tiempo por más que mi corazón se ponga terco. Pero la realidad es que ahora estoy mucho más preocupado que antes. Veo nombres y apellidos

y no tenemos un solo jugador diferencial en la actualidad y tampoco dentro de diez años. O simplemente somos nada. En generación, elaboración, definición y ataque no existimos. No conseguimos un tanto de visita en 9 jornadas. Para el 2026 así hayan 9 cupos no vamos a ir. Pienso, pienso, pienso y no encuentro la solución a menos que sea a largo plazo. En las categorías Sub-15, 17 y 20 damos vergüenza, lástima. ¿Entonces de qué agarramos? Seguro que muchos dirán que llámanlo al 'Pirata' Barcos... **ME LA UCUADORA A RA GRIMALDO, CARRERA, QUEVEDO, CONCEPENA** y los que proban y sale 'Condorito'. Les da de alcanzar en el Perú una Sudamericana, pero ahí nomás. Disculpen pero esa batería llegó a su techo, así digan todavía pueden crecer. Lamine, Mastantuono, otros que con 18 años descosen en la élite, con la camiseta de su club. Aquí todos salen asustados y palteados. La raza y los años de niños. No cercan los 25 o 30 años. **CUR LA NETA QUE YOSHIMAR YOTÚN** en forma es fijar el equipo por su calidad. Pero venía de más de un año de para por lesión para mandarlo a los leones. Sentar al 'León' Zambrano en la 'catedral' fue un error. La defensa está bien parada como para armarla ante unos aviones. Darwin Núñez post chut en Lima en la primera da dijo: "A Zambrano lo conocen en Europa, respetado". Y lo mandó al banco. Los chicos tienen que sentirse protegidos por los grandes. Lapadula, el andador, muletas y silla de ruedas es más que todos los que alinearon. Una gracia el equipo. Me apena con el cierre, mañana va a go más picante que nunca. No se me escapa nada. Me voy, soy fuga.

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1.- Argentina	17	12	3	38
2.- Brasil	17	8	5	28
3.- Uruguay	17	7	4	27
4.- Ecuador	17	7	2	26
5.- Colombia	17	6	4	25
6.- Paraguay	17	6	4	25
7.- Venezuela	17	4	7	18
8.- Bolivia	17	5	10	17
9.- PERÚ	17	2	9	12
10.- Chile	17	2	11	10

GRACIAS A D10S

MESSI MARCO DOBLETE EN GOLEADA A VENEZUELA Y SE DESPIDIO LLORANDO DE HINCHAS QUE LO OVACIONARON EN EL 'MONUMENTAL'



Buenos Aires.- Con llanto, emocionado, en medio de la ovación de un 'Monumental' repleto, así se despidió Lionel Messi en su último partido con Argentina por Eliminatorias en casa. Mejor no le pudo ir, brilo con un doblete en el 3-0 a Venezuela.

El astro saltó a la cancha acompañado de sus hijos y no pudo aguantar la emoción. "Poder terminar de esta manera acá es lo que siempre soné. Poder estar con mi gente. Por muchos años tuve cariño en Barcelona, mi sueño era tenerlo acá en mi país, con mi gente", señaló Messi con los ojos llorosos.

En los 90', la 'Pulga' fue decisivo para terminar con el ímpetu de la 'Vinotinto'. Abrió la cuenta a los 39', tras pase de Julián Álvarez, y cerró el marcador a los 80' con asistencia de Thiago Armas. Lautaro Martínez [75'] hizo el otro tanto de la 'Albiceleste'. Casi 80 mil personas gritaron '¡No te vayas, Leo!' y aplaudieron al '10' cuando sonó el pitazo final.

20 AÑOS

★ **MESSI** disputó 28 partidos en el 'Monumental' y nunca perdió, ganó 22 encuentros y empató seis.

★ **CON SU DOBLETE**, 'Leo' sumó 20 años consecutivos anotando con la selección de Argentina.



Lo más lógico es que no llegue (al Mundial), pero tengo ganas de estar".
Lionel Messi

🎯 **Barranquilla.-** El 'Metropolitano' fue testigo de un verdadero novelón. Mientras Colombia goleó 3-0 a Bolivia y selló su clasificación al Mundial, un hincha fue sorprendido en las gradas con su amante. La esposa llegó, lo encaró en plena tribuna, se armó la trifulca y tuvo que intervenir hasta la Policía. En la cancha, James Rodríguez [31'], Jhon Córdoba [74'] y Juan Fernando Quintero [83'] aseguraron su séptima participación en un Mundial. James sumó 117 partidos con su selección, detrás del record del arquero David Ospina [128].



★ **JAMES ABRIÓ GOLEADA, MIENTRAS HINCHA FUE 'DESCUBIERTO' CON SU 'TRAMPA' POR ESPOSA**

SE LES PASO LA MANO



★ **DELANTERO DE 18 AÑOS LA ROMPIÓ CON BRASIL**

ESTRELLAVAO

🎯 **Río de Janeiro.-** Golearon al futuro. Brasil superó 3-0 a Chile a pesar de no contar con algunas de sus mejores estrellas. Estevao [38'], de 18 años, Lucas Paquetá [72'] y Bruno Guimarães [76'] hicieron trizas a una 'Roya' que mostró un equipo con promedio de edad de 24.7 años y de la mano del debutante Nicolás Córdova en el banco. Carlo Ancelotti, técnico del 'Scratch', recibió una camiseta chilena de su colega en la previa del partido.

🎯 **Asunción.-** Después de 16 años, Paraguay jugará un Mundial. Le alcanzó un 0-0 ante Ecuador para asegurar su pase. En medio de la euforia, el presidente Santiago Peña declaró hoy feriado en todo el país y se planea declarar al técnico Gustavo Alfaro como ciudadano ilustre, ya que desde que se puso el buzo todo cambió en la Albirroja. La 'Tricolor' por primera vez sacó un punto en casa de los paraguayos.

★ **CLASIFICÓ AL MUNDIAL Y SE DECRETÓ FERIADO NACIONAL**

TODOS SE VEN CON PARAGUAY



Censos 2025

De agosto a octubre

Tus datos están protegidos por ley

www.censos2025.pe

0800 70225 | (01) 743 5331



#TodosSumamosPerú

ALEMANIA PERDIÓ POR PRIMERA VEZ UN PARTIDO DE ELIMINATORIAS COMO VISITANTE

TANQUES DE JUGUETE



Lo siento. Pero ni por un solo minuto del partido creí que ganaríamos. Es un revés duro. Estuvimos muy mal".

Basim Schweinsteiger, exjugador de Alemania

- **ESLOVAQUIA** nunca le había ganado en la historia a la selección alemana
- **UN MULTIMILLONARIO** brasileño le dio 846 millones de dólares al astro Neymar, pero este no podrá cobrarlos.
- **MBAPPÉ** le pidió a la

Federación Francesa de Fútbol que reduzca el número de amistosos por desgaste

- **IGNACIO** Buse buscará hoy su pase a la final del Challenger de Sevilla ante el español Daniel Merida (170 ATP)

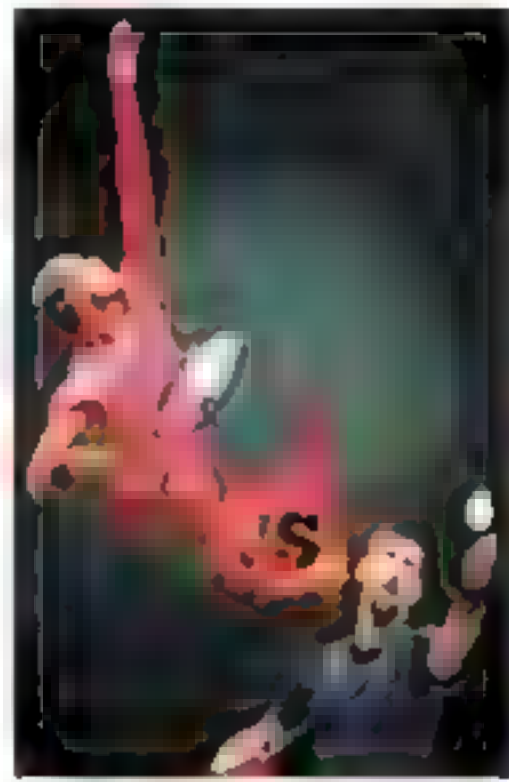
Batallava. Les declaró la guerra. La selección alemana provocó un 'sismo' en su país al caer 2-0 con Eslovaquia en el grupo A de las Eliminatorias europeas al Mundial. David Hancko (42') y David Strelec (55') sentenciaron el festivo local y condenaron a los alemanes a perder por primera vez un partido de visita por clasificación a la Copa del Mundo. Sus números antes de este encuentro en 51 duelos: 41 victorias y 10 empates. "Estos son los jugadores de mejor calidad que tenemos en Alemania. Quizás la próxima vez tengamos que convocar a jugadores con menos calidad, pero que lo den todo en el campo", dijo el entrenador Julian Nagelsmann criticando duramente a su plantel.

"El vestuario está roto", lanzó el diablo 'Bidi' referenciando que varios elementos no están de acuerdo con el trabajo del seleccionador. "No tienen rumbo y hay jugadores que no merecen estar", dijeron otros medios. Las eliminatorias continúan hoy y Francia de Mbappe y Dembele, se estrenará en casa de Ucrania (1:45 p.m./ESPN).



LE TAPÓ LA FOCA

Guillermo Salas aclaró el impase que tuvo con Jefferson Farfán cuando dirigió a Alianza Lima. "Quena que Wilmer Aguirre continuara. Farfán confundió la amistad con lo profesional, tenía que tomar las mejores decisiones para el club y eso hice. Wilmer no tenía mucha oportunidad y lastimosamente se lesionaba mucho", señaló 'Chicho'.



DUELO DE GENERACIONES

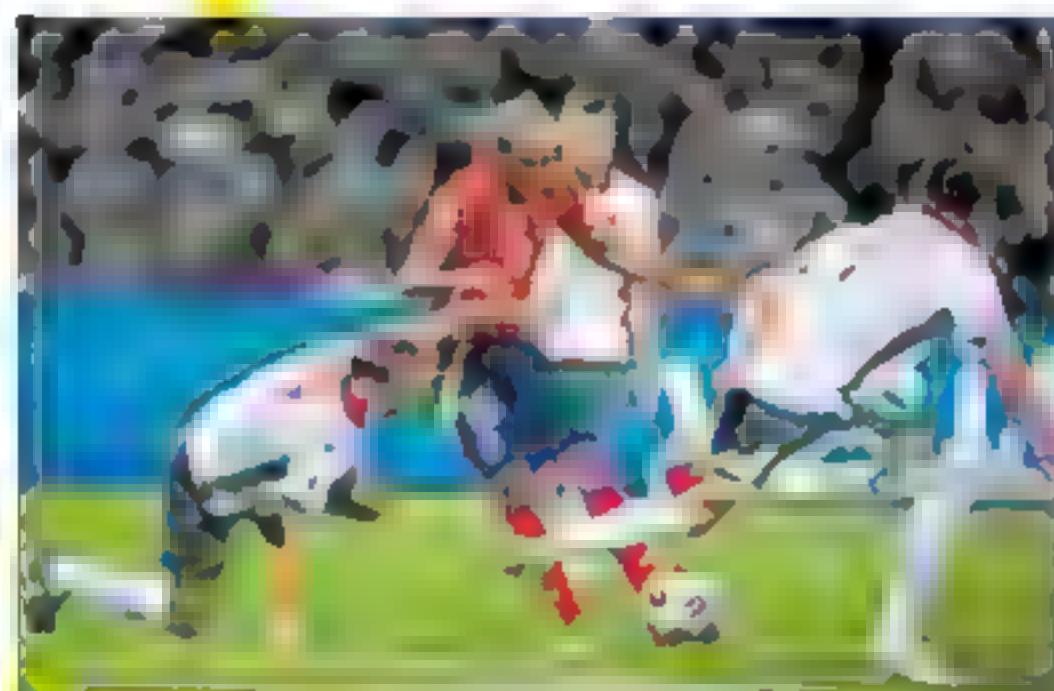
En enero de 2003, Novak Djokovic debutó en el tenis profesional con 15 años. En mayo de ese mismo año nació Carlos Alcaraz. Ambos chocarán hoy en busca de la final del US Open (2:00 p.m./ESPN). En 8 enfrentamientos, 'Nole' ganó 5. La otra 'sem' la definen Janik Sinner y Felix Auger Aliassime (6:00 p.m./ESPN).

Habrà revancha. Alianza Lima tendrá la oportunidad de vengar la polémica eliminación a manos de la U. de Chile en 2010, ya que se hizo oficial el fallo de Conmebol al declarar ganador al cuadro sureño después de los graves incidentes que ocurrieron en el duelo ante Independiente Alianza será local el 18 de setiembre en Matute y la revancha se disputará en Coquimbo el 25, sin público, como parte del castigo a los chilenos por haber iniciado los desmanes en Avellaneda.



• **ALIANZA TENDRÁ SU REVANCHA CON U. DE CHILE**

EL PASADO NO PERDONA



• **ESPAÑA GOLEÓ EN ARRANQUE DE ELIMINATORIAS**

ENCENDIÓ LA YAMAL

Sofía. Apenas empiezan y ya meten miedo. Así empezó España la clasificación al próximo Mundial goleando 3-0 de visita a Hungría, por el Grupo E, en el Vasil Levski Stadium. La vigente campeona de Europa solo necesitó 45' para liquidar a los húngaros de la mano de un inspirado Lamine Yamal, que participó en los goles de Mike Oyarzabal (4'), Marc Cucurella (29') y Mike Meno (37'). En la próxima jornada, el domingo, La Furia chocará con Turquía que se impuso 3-2 a Georgia.

SERVICIOS PERSONALES

FONOAVISOS
Grupo El Comercio
Llamadas al (01) 708-9999

PTE. PIEDRA
934766876
CHORRILLOS
984358245
LOS INCAS
926761610

LOS OLIVOS
NARANJAL
AV. GERARDO
UNGER Cdra. 50
927335391
DOMINICOS
928081238
14 R. A. PFO
900191906

SJL SAN CARLOS
982177984
HUAYCAN
997027337
OVSanta Callao
910817676

AV. CENTRAL-SJL
976206839
RETABLE
931433037
VENTANILLA
FIORELA
907257892

Pto. NUEVO-LRD
970254152
LOS OLIVOS-LRD
916437032
OVSanta Callao
991061883

VENTANILLA
977796303
AVIACION
9943421790
RETABLE-UNICA
907201327

13. AN. UGENTE
YESSICA
904422271
CENTRO-SJL
951737586
EST. CALA YAGUA-SJL
989397897

SAN LUIS
903511693
PTE. PIEDRA
918642913
Av. Santa Callao
Paradero Sta. Rosa
972910044

KASAPUNDA
933223706
922610616
ZONA LIMA
983538942
993948498

SJL
Av. Sta. Rosa - Av. San Martín
957567007
VENTANILLA
Pto. CENTRO
993422242

TUPAC Km. 17
Pto. en Escalera de 4 Pto.
960889010
HUAYCAN
Pto. Sta. Rosa
981160387
938703470

PTE. PIEDRA
COPACABANA Pto. 7
953407612
CARABAYLLO
TUPAC Km. 17
946328381

LOS POSTES
SJL MIA
980958574
961843130
CARABAYLLO
948895278
Av. METROPOLITANA
940888629

SJL
981024956
CARABAYLLO
TUPAC ASESITO
939805624
PTE. PIEDRA
926212068

Alexa LINCE
969151065
UNIV. CIZAGUIRRE
949181079
UNIVERSITARIA
C/NARANJAL
943723458

SAN LUIS
992185290
MANTANILLO
Pto. Santa Rosa
974359790

AV. PERU
958370830
VMT
915226351
BAYOVAR SJL
Parad. FARMACIA
932420250

SJL ALI-C
993738398
TUPAC-SPELPE
977642360
Pto. Santa Rosa
976115287
PTE. PIEDRA-LRD
904775358

CAMILA
Av. UNIVERSITARIA
Paradero Ferretaria
908784897
ESAN CARLOS SJL
963418436
19 FLORES-SJL
946720444

LINCE
998196744
BAYOVAR-SJL
906223965
PTE. PIEDRA-LRD
919451504

UNIV. MICHAELA
915958011
Pto. NUEVO
949719990
VES
Av. A.C. SHANTAL
932757869

SAN BORJA
932658284
PUENTE NUEVO
SJL-LIZ
927287506

✖ **Salsera, al igual que Kate Candela, no recibió indemnización de la líder de orquesta Son Tentación cuando dejó la agrupación**

Angie:

Paula se molestó conmigo por cobrarle

Angie Chávez, quien también fue integrante de la orquesta Son Tentación de Paula Arias, señaló que al igual que Kate Candela no recibió su indemnización por tiempo de servicios. "Se ha enojado conmigo (Paula) por cobrarle. Bueno, no sé con quienes si y con quienes no (les habrá pagado), pero a mí no. Yo trabajé casi nueve años. Me salí acabando la pandemia y dije: 'Pucha, ahorita seguro no tiene', tampoco me ofreció (indemnizarla), obviamente. El año pasado recién le pedí y me dijo que acabando no sé qué, me pagaría, y de ahí no más", expresó Angie, que ahora se luce en los

escenarios como solista.
¿Te has comunicado con Paula para hacerle recordar que te pague?
 Sucede que ella no me contestaba, yo le escribía y no contestaba, hasta que me llamó para que fuera al aniversario (de Son Tentación el 8 de diciembre del 2024); no le contesté y no fue. Imagino que se molesto.
¿Por cobrarle?
 Me dijo que habláramos en persona por que estaba con problemas económicos, creo, algo así y ya.
¿Desde aquella vez no te volvió a llamar?
 No hemos vuelto a hablar. Probablemente piense que una se esta portando mal con ella, es mas, siento que se ha enojado conmigo por cobrarle.
Es tu derecho...
 Si, pero no lo toma así. Yo estuve desde los inicios de Son Tentación. Paula sabe todo lo que pasamos y todo lo que aporte a la orquesta.
Kate y Daniela pasan lo mismo y han hablado del tema.
¿Podrían hacer algo al respecto?
 No. Ya a estas alturas de la vida creo que ese tema lo hable con quien debia hablarlo en su momento, que era Paula, y ya. Cada una tiene una historia distinta con Paula. (J. Lino)

Adolfo: Adoro a Gisela

Adolfo Aguilar manifestó que no tendría ningún problema en volver a trabajar con Gisela Valcárcel, quien recientemente dio que hablar al asegurar que no la dejaron ingresar a las instalaciones de América Televisión.



"No me han llamado (de GV Producciones), pero yo encantadísimo. Yo no tengo ningún rollo con nadie, así me digan lo que me digan yo adoro a mi madrina Gisela. La amo. Es una extraordinaria mujer y chambeadora. ¿Qué me parece lo que le ocurrió? A veces pasan cosas y no sabes cómo reaccionar o se salen de las manos", sostuvo Aguilar, quien asistió al estreno del espectáculo 'Planchando el despecho', un viaje en el tiempo' en el Convexia Expo Center de Surco. (L.G.)

✖ **Afirma que la ama y es una mujer chambeadora**

Majo sin roches con Gino

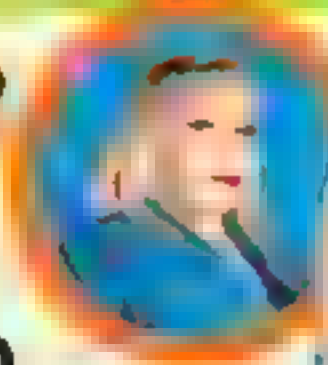
Maná José Vigil, más conocida como 'Majo', dijo que le desea lo mejor a su expareja Gino Assesto y resaltó que no tendría problema en saludarlo si se encuentran. "Le deseo lo mejor a él y a todo el mundo. Es un tema cerrado y zanjado. No me lo he topado, pero por mi lado no tengo ningún problema. Si lo veo, lo voy a saludar. Es una persona a quien quiero un montón y lo sigo queriendo, pero no para una relación", sostuvo Majo.

¿Sigue?
 Solterísima y muy bien. Enfocada en mí y aprendiendo muchas cosas, así que estoy en el mejor momento para estar sola. (L.G.)

✖ **Lo sigue queriendo, pero no para tener una relación**

Laura: Leslie no canta

La salsera Laura Mau arremetió contra Leslie Shaw por atacar a sus colegas y señaló que para ella la rubia 'no canta'. "Leslie Shaw, para mí, en particular, puede tener arranques de lo que le de la gana, pero no canta. Apoyo que te pongas a estudiar



un poquito más para que aprendas. La bronca (con Marisol) y la madrina (Magaly Medina) que tiene defendiéndola en otro canal de televisión es un problema, a la fuerza no se hacen artistas. También debe saber la que dice que es periodista y no lo es, que la única diva de la televisión es Gisela Valcárcel", comentó Mau en el programa 'América hoy'.

✖ **Y le aconseja que tome clases porque 'a la fuerza no se hacen artistas'**



Foquita

regaló carrazo a Guizasola

Jefferson Farfán sorprendió a su amigo y socio, Roberto Guizasola, con un lujoso auto por su cumpleaños. El exfutbolista compartió un video para mostrar el exclusivo Ferrari rojo valorizado en más de 300 mil euros. "Llegó a mi casa y me encuentro con esta bebé. Gracias por engrear a tu gato", publicó Guizasola en su cuenta de Instagram. El auto es un modelo deportivo considerado uno de los más potentes de la firma italiana. Su motor V8 biturbo y su diseño exclusivo lo convierten en un auto de colección.

Farfán sorprendió a su amigo con Ferrari valorizado en 300 mil euros

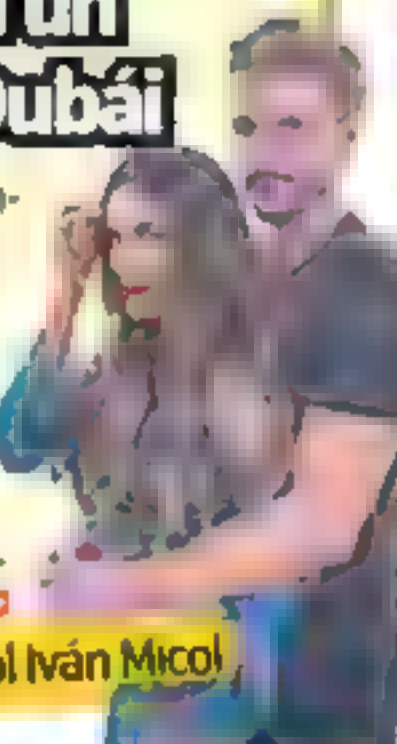


Fiorella

se casará en un crucero de Dubái

Fiorella Rodríguez contó que su boda con el español Iván Micol será en un crucero de Dubái. "Hace poco hicimos un viaje por allá y consultamos en el crucero si podíamos casarnos y bueno, así será el próximo año. Estamos ilusionados", dijo.

Con su novio español Iván Micol



Maricarmen:

CON SEBASTIÁN CONOCÍ EL AMOR

Maricarmen Marín, quien es parte del elenco de 'Planchando el despecho', un viaje en el tiempo, señaló que hace once años conoció el verdadero amor al llegar a su vida el productor Sebastián Martins, padre de su hija Micaela.

"Mis inicios en el mundo artístico fueron motivados por mi hermana Karbarita, ella siempre me apoyó. A los 13 años ya era la 'charrita de Palao'. Pasaron los años y vino el concurso 'Lasca-

derus más movidas, los grupos, las giras, las telenovelas, el cine y la televisión, y fue ahí que conocí al verdadero amor. Lo conocí a mi Sebastián y con él comencé a construir el concepto del amor bonito, la complicitad, el ser uno solo, y luego llegó mi hija Micaela, mi amor infinito. Este año vamos a cumplir once de relación y estamos felices", dijo Marín en una parte del show.



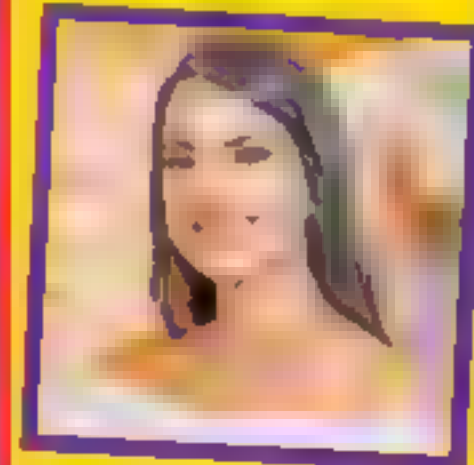
Se unió al elenco de 'Planchando el despecho' con Almendra Gomelsky, Katia Condos y Gianella Neyra

La interprete de 'Pasito tun, tun' también narro durante la puesta musical que tuvo una relación tóxica en su juventud. "Yo estaba en aquel, mientras yo esperaba que me llamara porque estaba de gira, él andaba de gira pero con otras y clara, sufrí", detalló. Durante el show, sus compañeras Katia Condos, Gianella Neyra y Almendra Gomelsky invitó a Maricarmen a cantar sus éxitos cumbiamberos. (C. Chevez)



HOLA, MI BARRUNTITO. Llegó embarazada para contarles las últimas de Hollywood. **MARIA GRAZIA POLANCO** llamó a atención en la alfombra roja de 'Planchando el despecho', pues llegó con unas botas de charol color rojo pasión. Fueoooo... **NATALIA SEGURA** dijo que todas las invitadas a la fiesta de los cinco meses

de su hijo eran bienvenidas, incluso **ALEJANDRA BAIGORRIA**, quien tuvo un romance en el pasado con su hoy esposo **IGNACIO BALADAN**. Lo que no fue en tu año... **GIANELLA NEYRA** reveló, en el show de 'Planchando el despecho', que sufrió de



violencia física, pues un ex le alzó la mano, y pidió que eso no pase 'nunca más'. Bien ahí. **SUMEY CIPRIANI** cree en la versión de la joven que acusó de violación al primo de **JEFFERSON FARFÁN**, 'CRI CRI'. Hummm **STEPHANIE ORUE** contó que está a la espera de una nueva ecografía para saber si tendrá un parto natural o por cesárea. Agu... **FLOR ORTOLA** afirmó que no le podían faltar e respeto a **GUILLERMO DAVILA** porándole la canción de **TILSA LOZANO**, 'Soy soltera'. Asuu... Somos fuga porque mi amorcito se alucina runner y está listo para corretearme... Suuuuaveee.

Daniela Ciloniz cree que a Hugo García le falta plata para conquistar el corazón de la influencer Isabella Ladera. "Ella es muy guapa y tiene un montón de pretendientes, no olvidemos que salió con Vinicius Junior [futbolista brasileño], entonces tal vez le falta billete a Hugurto", comentó Daniela, quien también recordó en el podcast 'Periodismo de periodistas' su salida con el exchico reality.



Daniela vacila a Hugo García

Cree que le falta dinero para conquistar a Isabella Ladera

"Salimos con Mario [Hart] y creo que Alexandra Hörler. No pasó nada porque para mí era un niño, no me gustan muy tiernitos, si me hubiera invitado a salir ahorita, sí, pero ya estoy casada. Me gileó para que lo entrevisté, algo así sentí", contó. Como se sabe, Hugo estuvo hace poco en Miami participando en la inauguración del spa de Isabella Ladera, pero ella ha aclarado que no son novios. (J. Lino)



BUSCA TUS CUPONES DE LUNES A DOMINGO!

RECORTALOS Y PEGALOS en tu cartilla de bingo y ¡Convierte cartones en billetito!

428 <small>5100518</small>	469 <small>5100515</small>	411 <small>5100516</small>
480 <small>5100516</small>	451 <small>5100515</small>	473 <small>5100516</small>

✦ Dice que cuando se está enamorada una da detalles, como pasó con Mayra Goñi, quien le regaló a Neutro unas zapatillas de más de mil dólares

Maria Grazia:

En el amor lo importante es la paz

La cantante y actriz Maria Grazia Polanco aplaudió el buen momento que vive Mayra Goñi con el 'streamer' Neutro, a quien le obsequió unas zapatillas valorizadas en más de mil dólares.

"Estoy a favor del amor y que todos sean felices", dijo Polanco al ser consultada sobre Mayra Goñi.

¿Alguna vez has invertido tanto para darle un

regalo a alguna pareja?

Una por amor da muchos detalles, eso puede pasar.

¿Como está tu corazón?

¿Mi corazón? Mira, estoy tan ocupada que no tengo tiempo ni para dormir, pero estoy feliz. Estoy soltera, pero en proceso de congelar mis ovulos porque los años pasan.

¿Has tenido algún 'colageno' en tu vida o prefieres los maduritos?

Independientemente del colageno o madurito, lo más importante es que te des paz, porque a estas alturas una ya no está para estresarse.

¿Que te parece la situación de Cesar Vega, quien reveló que es adicto al alcohol?

Se quien es, pero no somos amigos. Le deseo lo mejor y que la justicia se encargue de resolver cualquier problema.

Por cierto, pronto debutarás como actriz en 'Luz de Luna 4'...

Estoy muy contenta y agradecida por la oportunidad. Estoy aprendien-

do un montón de mis compañeros, hay un tremendo elenco es una novela muy linda.

Además, me sigo preparando para no decepcionar.

De otro lado, Polanco asistió al estreno de

'Planchando el despecho, un viaje en el tiempo' en el Convexia Expo Center

y anunció que pronto volverá el espectáculo 'Reinado de corazones 90s' (L.G. marra)



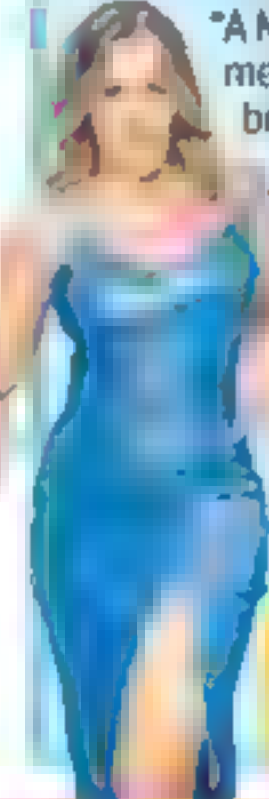
Alejandra pone el parche

➤ Alejandra Baigorria respondió a las cámaras de 'Ponte en la cola' que le deseaba lo mejor a Mario Iruarren en la nueva historia que escribe con Onelia Molina.

"A Mario le deseo lo mejor que le vaya bien. Yo saludé

con educación a todos (por su encuentro con Onelia en la fiesta de Balandan), pero solo puedo decirte que no soy la mala de la historia", señaló.

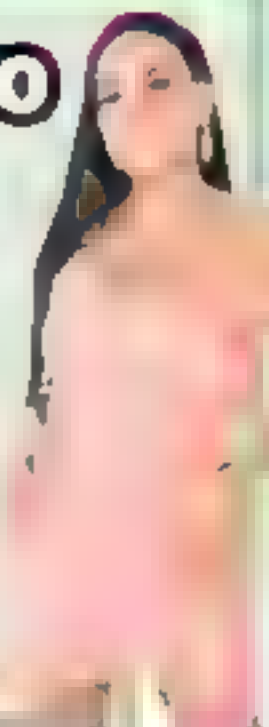
➤ Aclara que no es 'la mala de la historia'



Giuliana apoya a Maryto

➤ La cantante Giuliana Rengifo se solidarizó con su expareja, el salsero Maryto, quien dio a conocer que lo están extorsionando y le exigen la suma de 50 mil soles para no hacerle daño. "Me solidarizo con todos los peruanos que hemos pasa-

do y seguimos pasando extorsión. Solo espero que [Maryto] pase este mal momento porque es terrible estar en esta situación. Lo sé porque lo he pasado y no se lo deseo a nadie", expuso Rengifo. (L.G.)



Milett

llama 'potro' a Tinelli

➤ Milett Figueroa negó que su relación con Marcelo Tinelli esté pasando por una crisis, tal como se especula. "Siempre especulan cosas,



➤ Asegura que están bien, pero aún no conviven



así que prefiero no comentar mucho porque tanto él [Marcelo] y yo sabemos lo que nos pasa. Estamos muy bien. No hay que hablar de gente del pasado [cuando le preguntaron por Christian Meier y Pablo Heredia], sería una falta de respeto a mi pareja, al tremendo 'potro' que tengo a mi lado y aun no convivimos", dijo.

salud

Variedad

Cada color de fruta o verdura ofrece antioxidantes únicos que refuerzan tus defensas. Procura incluir de tres a cinco colores distintos en tu dieta diaria.



Grasas buenas

Come pescado al menos dos veces por semana. Su omega-3 aporta grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol malo y protegen tu corazón.



Cuida tu sueño

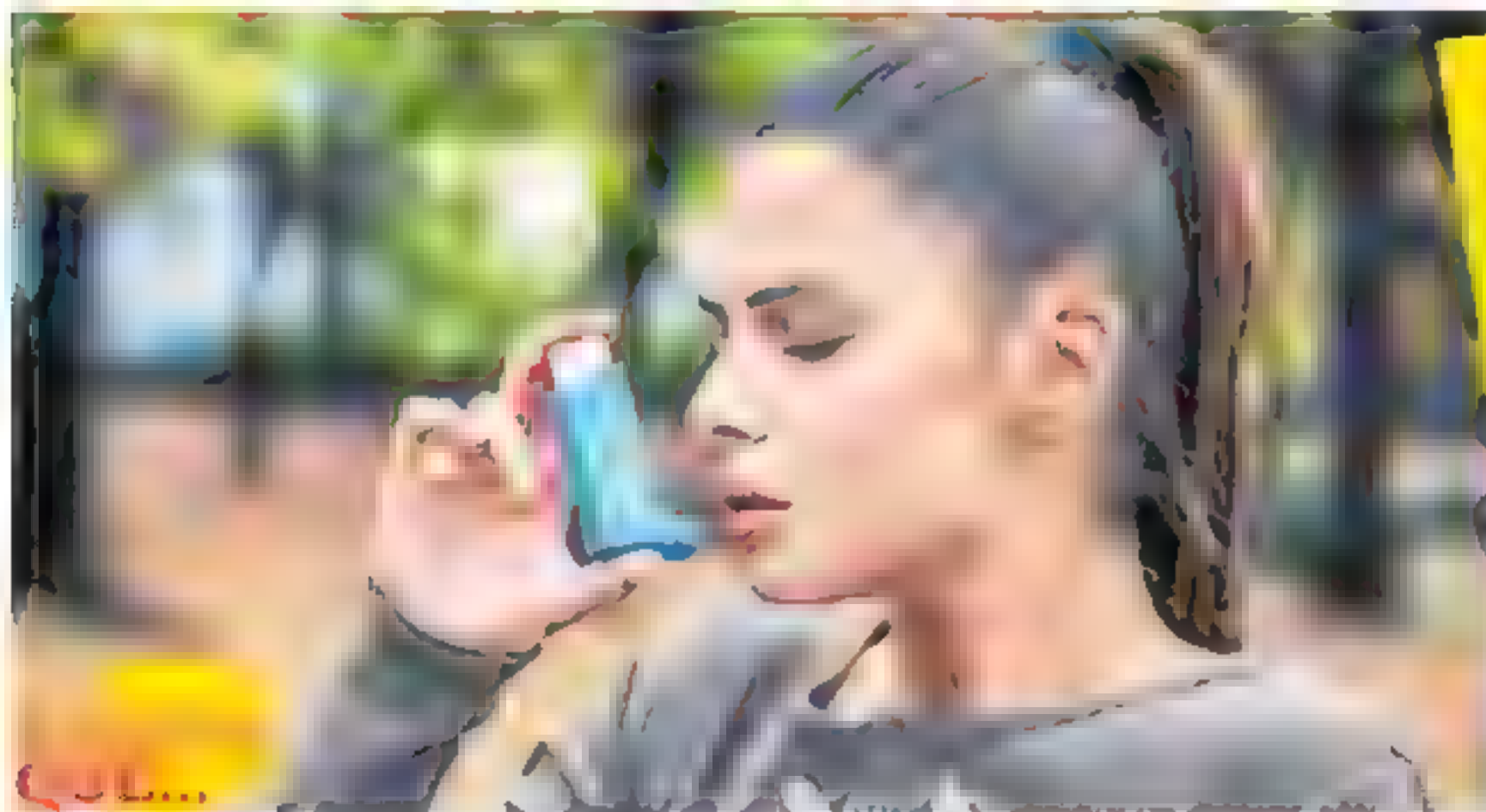
Dormir menos de seis horas eleva el riesgo de hipertensión, obesidad y depresión. El descanso no es un lujo, es una necesidad; cuidar tu sueño es tan importante como comer sano, no lo olvides.



...HÁBITOS SALUDABLES REDUCEN EL RIESGO

EL FRÍO PROVOCA CRISIS ASMATICAS

POR: ESTEFANY VALLADARES



⊙ Fumar o estar expuesto al humo es muy peligroso para los pacientes con asma. Aumenta la inflamación de las vías respiratorias y complicaciones graves que podrían causar la muerte.

El invierno puede ser un desafío para quienes viven con asma, pero con cuidados sencillos es posible reducir el riesgo de complicaciones y proteger la salud de tus pulmones.

La médica neumóloga Mariela Burga explica que el aire frío y seco puede irritar las vías respiratorias y hacer que se cierren, aumentando la posibilidad de crisis asmáticas. "El grado de la complicación depende de si el paciente está controlado (una o ninguna crisis al año) o no controlado (usa repetidamente salbutamol)", añade.

Aquí te damos seis consejos claves para prevenir complicaciones:

- 1. ABRÍGATE.** Usa bufanda sobre nariz y boca para calentar el aire antes de inhalarlo, especialmente al exponerte a corrientes de aire.
- 2. PROTÉGETE DE LOS RESFRIADOS.** Son uno de los principales desencadenantes de crisis asmáticas. Lavate bien las manos y reduce el contacto cercano con personas enfermas.
- 3. VACUNACIÓN AL DÍA.** Especialmente contra la influenza y neumococo. Un paciente vacunado tiene menos riesgo de hospitalizaciones.
- 4. BUENA ALIMENTACIÓN.** Para reforzar tus defensas. Evita productos con preservantes y colorantes. No es necesario la ingesta de bebidas muy calientes.
- 5. ESPACIOS VENTILADOS.** Evita la acumulación de polvo y ácaros, mejora la calidad del aire y disminuye el riesgo de crisis asmáticas.

✖ **El aire frío y seco irrita las vías respiratorias y puede cerrarlas, causando ataques de asma**

NUTRICIÓN SALUD Y BIENESTAR

Gerardo Bouroncle McEvoy
Medicina Nutricional CMP 31235

RONQUIDOS Y OBESIDAD

No todos los que roncan son obesos, pero si la mayoría de los obesos roncan. A esta conclusión se ha llegado en los últimos años, en los que el ronquido de ser un síntoma no esto ha pasado a ser un factor de riesgo de hipertensión, infarto de miocardio y trombo-sis cerebral. Hoy, en el Día de la apnea del sueño, ha aumentado el riesgo cardiovascular, según las estadísticas, el 70% de obesos son roncadores. El ronquido se produce cuando hay un impedimento al paso del aire en las vías respiratorias superiores en una zona denominada encrucijada orofaríngea. Esta zona es fácilmente colapsable y cuando estas estructuras contactan y vibran durante la respiración se producen los ronquidos. A esto hay que sumarle algo más: que es una persona obesa con mucha más grasa abdominal. Lo que hace que disminuya la capacidad ventilatoria en el torax. Mientras duerme, el obeso abre la boca y ronca más, se pone boca arriba y sufre episodios de interrupción respiratoria llamada apnea del sueño.

Gerardo Bouroncle McEvoy
Medicina Nutricional CMP 31235
Facebook: Salud y Bienestar

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Ensalada de quinua

INGREDIENTES

- + 1/2 taza de quinua
- + 3 cdas. de aceite de oliva
- + 1 1/2 tazas de agua
- + 1 palta
- + 2 papas blancas
- + 1/2 cebolla roja
- + 3 tomates (o 10 tomatitos cherry)
- + 2 cdas. de zumo de limón
- + Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

+ Lavar la quinua. Calentar un chorro de aceite en una olla y dorar la quinua por dos minutos. Agregar agua, una pizca de sal y mover. Cocinar 10 minutos. Retirar, colar y dejar enfriar. Aparte, sancocha las papas, pélalas y córtalas en cubos. Pica la palta y los tomates (con cá-

ra) en cubos pequeños y la cebolla en pluma. En un bol chico preparar la vinagreta con zumo de limón, sal y pimienta. Colocar la quinua en un bol grande o ensaladero, añadir todos los ingredientes sólidos y al final la vinagreta. Mezclar bien y listo. ¡Buen provecho!



El sabor que despierta tus mejores momentos con la

Cafeteria

MÁS **trome** DE **Estor**

- Luz indicadora de encendido y apagado
- Canasta removible que facilita su llenado y limpieza
- Incluye filtro permanente lavable

s/79.90



*Imágenes referenciales. **No incluye razas

¡EN GUINTEA EN DISCOS O EN NUESTRA WEB!

Para mayor información, escribe al:  **900 070 696**

[illegible]

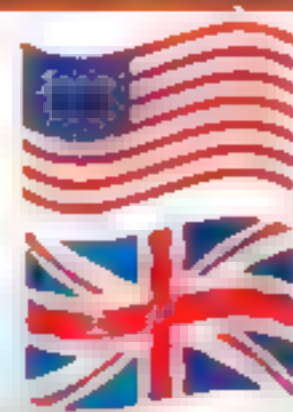
trome

Atividade de ensino-aprendizagem	Objetivos de aprendizagem	Metodologia	Recursos	Tempo	Observações
Atividade de ensino-aprendizagem	Objetivos de aprendizagem	Metodologia	Recursos	Tempo	Observações
Atividade de ensino-aprendizagem	Objetivos de aprendizagem	Metodologia	Recursos	Tempo	Observações
Atividade de ensino-aprendizagem	Objetivos de aprendizagem	Metodologia	Recursos	Tempo	Observações



trome

ESCOLAR



Por Lida Neira - Comunicadora social - Profesora de inglés



FIVE HUNDRED THIRTY-EIGHT (538)

Say Let's go in other ways

Di 'Vamos' de otras formas

If you need your friends to get going, tell them cordially with these phrases.

(If yu nid yor friend-s tu get go-in, tel dem cor-dia-li wid diz frei-ses)

Si necesitas que tus amigos empiecen a moverse o iniciar un proyecto, díceles amablemente con estas expresiones.

1 It's time to go
(Et's taim tu gou)
Es hora de irnos

2 Off to it!
(Of tu it)
¡Vamos!

3 Let's set forth
(Let's set for-th)
Vamos a partir

4 Make way!
(Meik wei)
¡Abran paso!

5 Time to set off
(Taim to set of)
Hora de partir

6 Time to move
(Taim tu muv)
Hora de irnos

10 Take the first step
(Teik da fers s-tap)
Da el primer paso

9 Onward
(On-war-d)
Adelante

8 Walk on
(Wok on)
Sigue andando

7 Move along
(Muv a-long)
Avancemos

Online Resources:

Songs

Time to Move

<https://www.youtube.com/watch?v=IjqXIIIDQ8I>



Move along

<https://www.youtube.com/watch?v=TDvVBdPRNIQ>



Off to work we go.
Make these expressions yours.

(Of tu work wi gou. Meik diz ex-pre-shons yors)

Vamos a trabajar. Haz tuyas estas expresiones.

CONVERSATION / CONVERSACIÓN

A: We gotta go back to work.

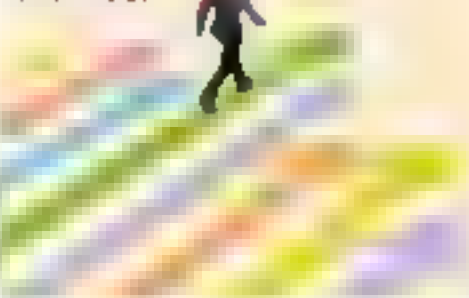
(Wi ga-ra gou bak tu work)

Tenemos que regresar a trabajar

B: Off to it!

(Of tu it)

¡Vamos!



ACTIVITY / ACTIVIDAD

Find vocabulary expressions.

(Fain-d vo-ka-bu-lari ex-pre-shons-s)

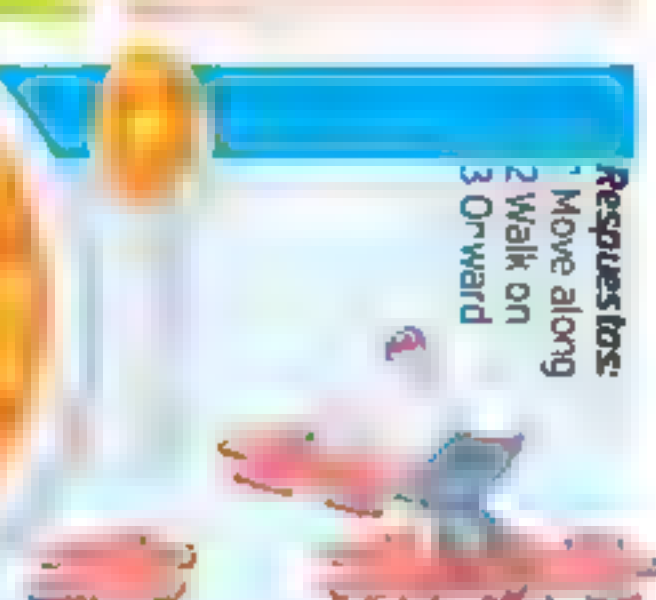
Encuentra expresiones del vocabulario.



1.



2.



3.

Respondestos:
1 Move along
2 Walk on
3 Onward



[/tromepe](#)
[/tromepe](#)
[/tromepe](#)
[/tromeoficial](#)

HOY



**MÍRALA
POR
YOUTUBE**

**KATE
CANDELA**

trome





**doctor
trome**

CONDUCE:
DOCTOR ALBERTO TEJADA



TODOS LOS JUEVES 2 P.M.

YOUTUBE.COM/TROMEPE

TIK TOK LIVE: TROMEPE

TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Tendrás que seguir esforzándote para conseguir lo que tanto deseas. Intercambia ideas y brinda afecto.



20.4 | 20.3

TAURO. Posibles conflictos en el trabajo que debes solucionar pronto. Alguien cercano te admira en secreto.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Esa persona no deja de llamar tu atención, pero ten cuidado. Estarás más creativo en el trabajo.



21.6 | 22.7

CÁNCER. Viernes movido en el ámbito laboral con situaciones algo complicadas. Intenta dormir un poco más.



23.7 | 20.8

LEO. Necesitas cambiar algunos aspectos de tu vida que no caminan muy bien. Pronto llegará eso que tanto esperas.



23.8 | 22.9

VIRGO. Tienes mucha presión laboral, debes relajarte un poco. Posibilidades de hacer un viaje sorpresivo. Aprovecha.



23.9 | 22.10

LIBRA. Cambia de planes, porque las cosas ya no serán como antes. Necesitas reflexionar sobre lo que has vivido y tomar decisiones.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. Si no deseas más problemas, ponte en el lugar de los demás. Una persona especial necesita tu ayuda en este momento.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Te sentirás optimista en el trabajo, pues te irá muy bien. No descuides tus responsabilidades hogareñas. Deja fluir.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Recibirás el apoyo de los que te rodean. Desconéctate de tus problemas por un momento. Cambia para mejorar.



20.1 | 18.2

ACUARIO. No des tantas vueltas por un asunto que ya no tiene solución. Las tensiones amenazan tu salud. Ten cuidado.



19.2 | 20.3

PISCIS. Busca realizar nuevas actividades que mejoren tu economía. No te excedas en comidas y bebidas. Descansa más este viernes.

PURAS letras

SEÑALES DE TRÁNSITO: PREVENTIVAS

F	S	F	C	S	O	R	G	E	N	S	O	L	O	B	M	I	S	N	O	C
O	D	E	A	R	D	C	F	C	F	A	P	F	A	Z	Z	F	A	A	R	F
N	F	A	M	Z	F	A	O	O	O	A	V	Z	A	O	A	D	V	U	F	A
D	D	F	Z	A	V	D	S	N	R	N	F	A	N	Z	A	Z	C	F	D	A
O	V	Z	U	V	F	O	A	A	D	A	D	A	V	S	A	E	Z	O	A	I
A	F	A	Z	N	G	O	Q	Z	D	I	E	U	O	F	D	A	E	R	Z	V
M	P	V	Z	S	C	U	R	L	V	S	C	R	C	E	F	R	A	M	V	A
A	A	R	E	D	E	I	A	O	C	S	G	I	P	T	B	V	A	A	R	L
R	F	I	E	E	A	D	O	O	A	I	A	E	O	O	O	D	Z	Y	O	N
I	R	V	L	C	I	S	L	N	L	D	A	S	S	N	N	R	E	C	M	E
L	F	A	Z	O	A	A	O	E	C	T	E	N	O	O	E	N	F	O	V	S
L	D	V	B	F	R	U	P	L	O	U	A	L	C	R	L	S	D	L	D	E
O	A	M	D	A	A	A	C	N	P	T	R	E	A	A	G	F	A	O	A	L
F	O	M	V	D	V	A	E	I	R	M	U	V	V	N	A	I	Z	R	Z	A
R	E	Z	Y	R	F	S	V	E	O	T	E	I	A	F	T	D	L	V	V	M
J	A	T	U	V	Z	A	L	Z	C	N	A	J	F	F	A	E	V	E	D	I
F	C	C	F	A	Z	A	F	A	C	O	N	D	E	A	V	Z	F	A	P	N
A	R	E	D	U	C	C	I	O	N	D	E	C	A	L	Z	A	D	A	D	A

●FUNCIÓN:

●Alertan sobre

●riesgos o

●condiciones

●peligrosas

●en la vía,

●para que el

●conductor

●actúe con

●precaución.

●FORMA Y COLOR:

●Romboidal,

●fondo amarillo

●con símbolos negros.

●EJEMPLOS:

●Curva peligrosa,

●reducción de calzada,

●zona escolar,

●semáforo adelante,

●cruce de peatones,

●animales en la vía.



MI PAREJA MURIÓ Y AHORA ESTOY SOLO

Cartas: Editora El Comercio S.A.

Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.

Mail: doctoracarmen01@trome.com



CARLOS - Buenos días, doctora Carmen. Todos los días leo su columna y por eso me animé a contarle mi historia. Hace unos años conocí a una mujer hermosa: primero fuimos amigos y luego novios, pero un año antes de casarnos falleció a causa de un aneurisma, lo que me causó mucho dolor. Con el tiempo me he recuperado y ahora deseo conocer a una chica dulce, tierna y risueña, de entre 18 y 28 años. Soy agradable y tengo sentido del humor. La dama que quiera una amistad y, si hay química, algo más, puede llamarme al 926-656-844. Gracias.

DOCTORA CARMEN Mira, hijito:

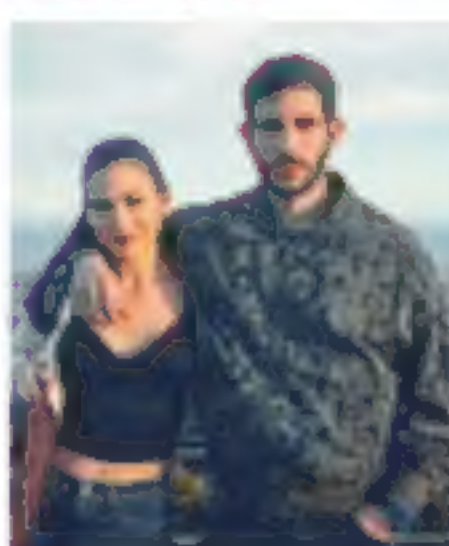
Lamento mucho lo que me cuentas. Recuperarse de una pérdida amorosa no es nada sencillo, pero tú encontraste la manera de salir adelante. Es muy valiente que busques una nueva oportunidad en el amor; estoy segura de que pronto llegará alguien especial. Tenfe. Suerte.

TROME sudoku 505

	6			9	8	3	4	
	3		4	7	5			
		7					5	
8	9		3			5	6	
	2	6			4	7		
7	4		9		6	2	8	
2		4				6		3
								5
			7	3				

TROME SERIES

NETFLIX EL CUERPO EN LLAMAS



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 8
Esta miniserie está inspirada en el caso real conocido como el 'Crimen de la Guardia Urbana', ocurrido en Barcelona en 2017. La trama sigue a Rosa Peral, una oficial de policía cuya pareja es encontrada muerta. La investigación revela una red de relaciones tóxicas, engaños y violencia entre los protagonistas.

SOLUCIÓN GRAMA



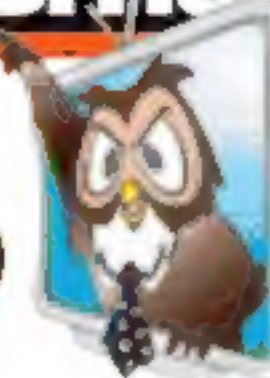
ESTALINDACHICA ES ROXANA, vive en Ancón y es anfitriona. También se declara fiel lectora de Trome. "Cada día recorto los cupones de 'El Mago Billeton' porque todavía hay un montón de premios y uno tiene que ser para mí", dijo contenta.

FOTO: ALAN RAMÍREZ



EL GOLPE DE CASTILLO CON BETSSY Y EL 'LAGARTO'

EL BUHO



Este Búho ve el panorama político más movido que Kike Suero después de ver a la selección ante Uruguay tomando una damajuana de la trepadora cachina chinchana. Por eso, agarro mi "Espada del augurio" de 'Los Thundercats', para que me permita ver 'más allá de lo evidente' y así poder dar mis 'Picotitos', bien pican-tes, como exigen mis lectores.

• **CASTILLO DIO EL GOLPE.** Veo en redes a gente cegada por ideologías, odios y resentimientos, que con ánimo ruin y mentiroso trastoca la realidad y repite hasta el cansancio que a Pedro Castillo le dieron un golpe de Estado. Falsedad que la presidenta de México, Claudia Sheinbaum, repite sin ningún sonrojo. No les importa que millones de personas hayan visto al chotano en vivo y en directo, y por televisión nacional, dar un golpe de Estado en el que ordenaba el cierre del Congreso y tomar el Poder Judicial, el Ministerio Público, la Junta Nacional de Justicia y el Tribunal Constitucional. Afirman sandeces como 'lo drogaron', 'lo amenazaron', 'no fue él, fue la inteligencia artificial', 'solo leyó un papel' y otras para limpiarlo. Castillo dio un golpe de Estado, que felizmente fracasó porque las Fuerzas Armadas no le hicieron caso.

• **BORRACHA DE PODER.** El Tribunal Constitucional ordenó la liberación de Betssy Chávez no porque sea inocente, sino porque la Fiscalía pidió fuera del tiempo la ampliación de su prisión preventiva. Un tecnicismo. Una leguleyada. Pero las imágenes de televisión previas al mensaje a la Nación de Castillo la muestran como la articuladora del golpe de Estado. Hay tantas pruebas en su contra que lo más seguro es que sea condenada. Ella lo sabe, por lo que en libertad podría solicitar asilo en México, el refugio de moda de los criminales de izquierda, donde la recibirían con los brazos abiertos. Chávez diría que es una perseguida política. Parecen lejanos los días en que, instalada en el poder, se mostraba soberbia, daba trabajo a los amigos de su novio tacneño, a su pareja y familiares. Estaba endemoniada y borracha de poder. Polarizaba y dividía al país junto a Anibal Torres, sí, el viejito que amenazaba con 'ríos de sangre'.

• **SUELTAN AL LAGARTO.** Como en el caso de Chávez Chino, la liberación de Martín Vizcarra no es porque sea inocente. El Poder Judicial solo dictaminó que su excarcelación es porque el juez que le dio prisión preventiva se excedió en sus funciones. Pero son tantas las pruebas en su contra, que recibió millonarias coimas cuando era gobernador regional de Moquegua, que parece que de todas maneras será condenado a prisión. Acá no interesa si es popular o no. Solo importa si cometió un delito. Su abogado ha asegurado que de ninguna manera se escapará ni pedirá asilo en algún país. El Comercio informó esta semana que mientras estuvo preso, su juicio avanzó a buen paso, muy diferente de cuando estaba libre, pues su proceso caminaba lento como una tortuga.

• **EL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL.** Este organismo deja más dudas sobre su accionar con la orden de liberar a Betssy Chávez. Hay que ponerle bastante atención a dicho Tribunal cuyos integrantes fueron elegidos por el fujimorismo, el acuñaismo y Perú Libre de Vladimir Cerrón. Qué tal sancionado. Cualquier cosa se puede esperar. Vengo escuchando cada vez con mayor insistencia que el objetivo sería eliminar el 'caso Cócteles', lo que obviamente beneficiará a Keiko Fujimori y al fujimorismo de cara a las elecciones. Por eso, se afirma que dar libertad a Betssy Chávez fue una 'lavada de cara' anticipada, antes de fallar sobre los 'Cócteles'. Así, dirán que este Tribunal actúa con imparcialidad.

• **SÁBANA ELECTORAL.** Faltan solo ocho meses para ir a las urnas a elegir al nuevo presidente, senadores y diputados. Serán meses intensos en los que debemos estar atentos con lo que hagan el Congreso y el Ejecutivo. La cédula de sufragio es una sábana extensa que causará desconcierto en muchos peruanos, los terminará confundiendo y votarán por cualquiera. Parece que ese es el objetivo de ciertas autoridades electorales: crear caos, aturdimiento en los electores. Cuidado que esta tómbola favorece a los aventureros, a los ladrones, a los ignorantes y radicales. Ya hemos visto que en el Perú cualquier torpe puede terminar sentado en el sillón de Pizarro. No vayamos a tener en Palacio a uno peor que Castillo, quien estuvo a punto de hundirnos. Apago el televisor. *

ROXANA

RECORTA SUS CUPONES